ulul albab
Les doués d'intelligence
FORMER L'ÉLITE MUSULMANE

DU MUSLIM AU MUHSIN

COLLECTION MU'MIN · LOT 8

DOUTES ET CERTITUDES



SECTION 8

Doutes et certitudes

UA-236 Construire la certitude 3

UA-237 Accueillir une question de foi 30

UA-238 Distinguer doute, tentation et incompréhension 57

UA-239 Chercher des réponses avec méthode 85

UA-240 Protéger sa foi dans un monde de confusion 114

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Questions de foi » • Livret 1 sur 5

Construire la certitude

Du savoir à la certitude du cœur



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-236

LA CERTITUDE EN QUELQUES MOTS

اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

Allāhumma muṣarrifa l-qulūb, ṣarrif qulūbanā ʿalā ṭāʿatik.

« Ô Allah, Toi qui diriges les cœurs, dirige nos cœurs vers Ton obéissance. »

Invocation du Prophète ﷺ, Muslim, n° 2655 — extrait ; traduction du sens.

EN QUELQUES MOTS

Le yaqīn est une connaissance ferme. Ce livret explique les expressions coraniques de la certitude, les preuves qui éclairent la foi et les appuis qui aident à la vivre. Il invite à apprendre et à agir progressivement, sans mesurer sa foi à ses émotions.

La question de Fatou



« Tata, comment être vraiment sûre que ma foi est la vérité ? »

La certitude s'approfondit par l'apprentissage, la réflexion et la demande d'aide à Allah.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Il y a des jours où ta foi te semble solide comme un rocher, et d'autres où une question, une vidéo ou une épreuve la fait trembler. Ce livret ne te promet pas de ne plus jamais avoir de questions. Il te donne une méthode : comprendre ce qu'est la certitude, savoir d'où elle vient, et l'entretenir chaque jour. À la fin, tu sauras construire ta certitude pierre après pierre.

Ce livret ouvre la collection « Questions de foi » (UA-236 à UA-240), dernière porte adulte de l'Univers Mu'min, « Doutes et certitude ». Il donne la base positive : **ce qu'est la certitude et comment elle grandit**. Les quatre livrets suivants traiteront des questions elles-mêmes : comment les accueillir (UA-237), comment distinguer doute, tentation et incompréhension (UA-238), comment chercher des réponses avec méthode (UA-239), comment protéger sa foi dans un monde de confusion (UA-240).

Les explications essentielles sont reprises ici. Les références à d'autres livrets permettent d'approfondir à ton rythme, sans prérequis.

Ici, personne ne te juge. Avoir des questions n'est pas une honte. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seul(e).

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question pour réfléchir à ton expérience.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
Je vis ma foi	Ce que cette croyance change, concrètement, dans ma journée.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. Les passages arabes suivent la lecture de Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim. Les couleurs aident au tajwīd ; la récitation s'apprend avec un enseignant.

Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit de polémique. Si tu as une question, pose-la à ton enseignant.

Trois mots reviennent souvent : islām — la soumission à Allah, visible dans les actes ; īmān — la foi en Allah et en ce qu'Il a révélé ; iḥsān — l'excellence : adorer Allah comme si tu Le voyais.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE

QUESTIONS DE FOI

L'EAU DU CANARI







La certitude ressemble à cette eau reposée.
L'agitation et la précipitation la troublent ; le calme, l'apprentissage et le rappel d'Allah la rendent claire.

On ne clarifie pas l'eau en la secouant : on la laisse se poser.

Comparaison pédagogique.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : où en est ma certitude ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre la certitude

2. Le yaqīn, une connaissance sans doute · 15 min
3. Les trois degrés de la certitude · 15 min

Partie 3 — Les sources de la certitude

4. La raison et la fiṭra · 15 min
5. La révélation, l’expérience et la communauté · 15 min

Partie 4 — Vivre avec certitude

6. Nourrir la certitude · 15 min
7. La certitude dans la vie · 15 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Fiche d’identification du livret

PARTIE 1

S’arrêter

Avant de construire, on mesure le terrain.

Y a-t-il eu un moment où j’ai été tout à fait sûr(e) de ma foi ? Et un moment où elle a vacillé ?

CHAPITRE 1

Le miroir : où en est ma certitude ?

Faire le point sans noter ni surveiller sa foi.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Quelle chose ai-je mieux comprise récemment ?

Quelle question aimerais-je poser ?

Quelle habitude ou quelle personne m'aide à avancer ?

Je comprends

La conviction et le sentiment de paix ne sont pas la même chose. Tu peux croire fermement tout en étant fatigué(e), triste ou inquiet(ète). Une émotion passagère ne mesure pas ta foi. Pour avancer, repère une question à éclaircir et une habitude qui te soutient.

Les savants sunnites expliquent avec des nuances le rapport entre foi, conviction et œuvres. Ici, nous cherchons à approfondir la compréhension et la pratique. Nous ne donnons pas de note à la foi et ne prenons pas l'anxiété pour une preuve de faiblesse religieuse.

Ce qui peut soutenir la foi	Ce qui peut rendre la pratique plus difficile
Une prière accomplie avec présence du cœur.	Des prières faites à la hâte, ou délaissées.
Apprendre, comprendre une preuve, une explication.	Des questions restées sans réponse pendant des mois.
Une invocation exaucée, une aide reçue au bon moment.	Une épreuve vécue seul(e), sans soutien.
La compagnie de gens pieux et sereins.	Des contenus moqueurs consommés sans recul.
Le dhikr, le rappel d'Allah.	L'insouciance (ghafla), la course sans pause.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CIEL ET LES NUAGES

Le ciel peut être couvert sans que le soleil ait disparu. De même, une période de tristesse ne suffit pas à juger la foi d'une personne.

On cherche ce qui aide : apprendre, garder un lien, demander du soutien.

→ Mon humeur ne donne pas une note à ma foi.

Comparaison pédagogique.

Je vis ma foi

Écris une chose comprise récemment, une question à poser et un petit pas possible cette semaine. Tu pourras relire ces notes plus tard, sans contrôler sans cesse ce que tu ressens.

FICHE MÉMO 1 **Mon point de départ** ✂️

- ✓ **Ma conviction et mes émotions sont différentes.**
- ✓ **Je peux apprendre même quand je suis inquiet(ète).**
- ✓ **Une question précise et un petit pas suffisent pour commencer.**

J'AGIS **Note une idée comprise, une question et un appui utile.**

PARTIE 2

Comprendre la certitude

Un mot, une définition, trois degrés.

CHAPITRE 2

Le yaqīn, une connaissance sans doute

Ce que « être certain » veut dire en Islam.

Je comprends : dans la langue

Yaqīn signifie « certitude » : une connaissance ferme qui s'oppose au doute. L'image de l'eau reposée, plus loin, sert seulement à illustrer l'idée ; elle n'est pas l'origine du mot.

Les savants la définissent comme **une connaissance ferme, conforme à la réalité, qui ne laisse aucune place au doute**. Elle est plus que la simple information : beaucoup de gens savent des choses dont ils ne sont pas certains.

Le niveau	Ce qu'il veut dire	Un exemple de la vie
Le doute (shakk)	Deux possibilités pèsent autant l'une que l'autre.	« Le car rapide passe-t-il par ici ? Je ne sais pas. »
La supposition (ẓann)	Une possibilité l'emporte, sans certitude.	« Je pense qu'il passe par ici, je l'ai vu une fois. »

Le niveau	Ce qu'il veut dire	Un exemple de la vie
La connaissance (ʿilm)	On sait, avec une preuve.	« Il passe par ici : c'est sur sa ligne. »
La certitude (yaqīn)	Une connaissance ferme, qui ne dépend pas d'un sentiment de calme.	« Je sais que j'ai pris ce car hier : je m'en souviens clairement. »

Je comprends : dans le Coran

Dès le début de la sourate al-Baqara, Allah décrit les gens pieux. La dernière qualité citée est la certitude :

وَٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَآ أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِٱلْأَخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ

« Et ceux qui croient à ce qui t'a été descendu et à ce qui a été descendu avant toi, et qui croient avec certitude à l'au-delà. »

Sourate 2, verset 4 — traduction du sens

Le Coran loue ceux qui croient en Allah et en Son Messager puis ne doutent pas (49:15). Ce repère invite à rechercher une conviction solide. Une question pour apprendre ou une pensée involontaire ne se confond pas avec le rejet conscient de la foi.

> *Un repère coranique*
>
> Le Coran décrit les croyants qui croient en Allah et en Son Messager puis ne doutent pas (49:15). Ce repère appelle à approfondir la conviction ; il ne sert pas à condamner une pensée subie.

La conviction donne un sens aux œuvres. Elle peut s'approfondir en apprenant et en pratiquant, sans exiger de ressentir constamment du calme ou de l'enthousiasme.

> **CERTITUDE N'EST PAS ABSENCE DE QUESTIONS**
>
> Être certain ne veut pas dire ne jamais se poser de questions. On peut être sûr que le soleil se lèvera demain tout en se demandant comment il fonctionne.
>
> Une question qui cherche à comprendre n'est pas un doute qui détruit. Le livret UA-238 t'aidera à distinguer les deux. Le prophète Ibrāhīm lui-même a demandé à voir, « pour que son cœur se rassure » (sourate 2, verset 260 — voir le chapitre 7 et UA-237).

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'EAU DU CANARI

Dans beaucoup de maisons, on garde de l'eau fraîche dans un **canari**, la jarre en terre cuite. Quand on vient de la remplir, l'eau est un peu trouble. Si on la laisse reposer, le dépôt descend au fond et l'eau devient claire.

La certitude ressemble à cette eau reposée. L'agitation, la précipitation et le bruit la troublent ; le calme, l'apprentissage et le rappel d'Allah la rendent claire.

→ On ne clarifie pas l'eau en la secouant : on la laisse se poser.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 2 **Le yaqīn** ✂️

- ✓ **Yaqīn : connaissance ferme, conforme au réel.**
- ✓ **Les pieux croient avec certitude à l'au-delà (2:4).**
- ✓ **Une question pour apprendre ne signifie pas rejeter la foi.**

J'AGIS **Explique à un proche la différence entre supposition et certitude avec un exemple simple.**

CHAPITRE 3

Les trois degrés de la certitude

Entendre parler du miel, le voir, le goûter.

Je comprends

Le Coran emploie trois expressions pour la certitude. Les savants y ont vu **trois degrés**, du plus simple au plus profond.

كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ ٱلْيَقِينِ ۝ لَتَرَوُنَّ ٱلْجَحِيمَ ۝ ثُمَّ لَتَرَوُنَّهَا عَيْنَ ٱلْيَقِينِ

« Mais non ! Si vous saviez d'une science certaine… Vous verrez, certes, la Fournaise. Puis vous la verrez, certes, avec l'œil de la certitude. »

Sourate 102, versets 5-7 — traduction du sens

إِنَّ هَٰذَا لَهُوَ حَقُّ ٱلْيَقِينِ

« C'est cela, vraiment, la vérité certaine. »

Sourate 56, verset 95 — traduction du sens

La même expression, « la vérité certaine », se trouve aussi dans la sourate 69, verset 51, à propos du Coran lui-même.

Le degré	Le sens	L'exemple du miel
ʿIlm al-yaqīn — la science de la certitude	Savoir avec certitude par une information sûre ou une preuve.	Une personne digne de confiance te dit : « Il y a du miel dans ce pot. »
ʿAyn al-yaqīn — l'œil de la certitude	Voir de ses yeux : la chose devient évidente.	Tu ouvres le pot et tu vois le miel doré.
Ḥaqq al-yaqīn — la vérité de la certitude	La réalité vécue, éprouvée de l'intérieur.	Tu goûtes le miel : sa douceur est en toi.

Le miel est ici une comparaison pédagogique : connaître une réalité par une information sûre, la voir, puis en faire l'expérience. Elle aide à distinguer les expressions ; elle ne transforme pas un ressenti personnel en preuve religieuse.

> *Une précision*
>
> Une information sûre peut donner une certitude. Voir ensuite la réalité apporte une autre forme de connaissance. La comparaison du miel sert à comprendre ces mots.

Ce que cela veut dire pour ma foi

Le croyant reçoit les nouvelles de l'au-delà par la révélation ; il en verra les réalités au Jour dernier. Ici-bas, il peut connaître la douceur de la foi. Cette douceur n'est pas à confondre avec une vision de l'invisible, ni à utiliser pour mesurer chaque jour son degré de certitude.

> **ATTENTION : DEUX ERREURS À ÉVITER**
>
> Croire que seul ce qu'on voit est certain. Nous sommes certains de beaucoup de choses que nous n'avons jamais vues : que La Mecque existe, que nos arrière-grands-parents ont vécu. Une information **sûre et transmise par beaucoup** donne une vraie certitude.
>
> Croire qu'un « goût » ou une « expérience » suffit, sans science, ou peut contredire la révélation. L'expérience vient **confirmer** le savoir, elle ne le remplace pas et ne le corrige pas. Tout ressenti se mesure à la balance du Coran et de la Sunna.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE MIEL DE CASAMANCE

Un ami te parle du miel de Casamance : « Il est doux, presque parfumé. » Tu le crois, car il est sérieux. Un jour, au marché, tu vois les pots dorés alignés. Puis le vendeur te fait goûter une cuillère.

Le miel n'a pas changé entre les trois moments. C'est **ta connaissance** de lui qui est devenue plus profonde.

→ La vérité ne change pas ; c'est notre certitude qui grandit.

Comparaison pédagogique pour illustrer les trois expressions.



FICHE MÉMO 3 Les trois degrés ✂️

- ✓ ʿIlm al-yaqīn : savoir avec certitude (on te parle du miel).
- ✓ ʿAyn al-yaqīn : voir de ses yeux (tu vois le miel).
- ✓ Ḥaqq al-yaqīn : vivre la réalité (tu goûtes le miel).

J'AGIS Choisis un enseignement compris et une manière de le mettre en pratique cette semaine.

PARTIE 3

Les sources de la certitude

Des preuves pour comprendre, des appuis pour avancer.

Si je devais expliquer à un ami pourquoi je suis musulman(e), par quoi commencerais-je ?

CHAPITRE 4

La raison et la fiṭra

Ce que l'intelligence comprend, ce que le cœur reconnaît.

وَفِي ٱلْأَرْضِ ءَايَٰتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ۝ وَفِيٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

« Il y a sur la terre des signes pour ceux qui croient avec certitude, ainsi qu'en vous-mêmes. N'observez-vous donc pas ? »

Sourate 51, versets 20-21 — traduction du sens

Je comprends : des preuves et des appuis

La raison et la révélation fondent la compréhension de la foi. La fiṭra désigne la disposition première de l'être humain. L'expérience vécue et la bonne compagnie peuvent soutenir la pratique ; elles ne sont pas des preuves indépendantes et ne remplacent pas la vérification des textes.

Preuve ou appui	Ce qu'elle apporte	Pour approfondir
La raison (ʿaql)	Elle réfléchit à la dépendance des créatures envers leur Créateur.	UA-193, UA-195
La fiṭra	La disposition première de l'être humain à reconnaître son Créateur.	UA-193
La révélation (waḥy)	Le Coran et la Sunna informent de ce que la raison seule ne peut atteindre.	UA-207, UA-208

Preuve ou appui	Ce qu'elle apporte	Pour approfondir
L'expérience vécue	Un soutien vécu ; il ne fonde pas une règle ni une preuve indépendante.	UA-191, UA-196
La communauté et les savants	L'apprentissage auprès de personnes compétentes et des exemples qui encouragent.	UA-211, UA-239

La raison : une amie de la foi

Le Coran invite à réfléchir sur la création. Dans l'approche ashʿarite, ce qui commence à exister ne se donne pas l'existence à soi-même : les créatures dépendent de leur Créateur, qui n'a pas de commencement. Apprends à comprendre cet argument avec un enseignant, sans croire qu'il faut maîtriser un traité savant pour poser tes questions.

> **UN PRINCIPE IMPORTANT : RAISON SAINE ET RÉVÉLATION AUTHENTIQUE NE SE CONTREDISENT PAS**
>
> Les savants de Ahl as-Sunna, et en particulier ceux de l'école ashʿarite, enseignent que la raison saine et la révélation authentique viennent **du même Seigneur** : elles ne peuvent pas se contredire réellement.
>
> Si une contradiction semble apparaître, c'est que l'un de ces points est en cause : le texte n'est pas authentique, ou il a été mal compris, ou le raisonnement est faible, ou il s'appuie sur une hypothèse présentée comme une certitude. Les savants ont des règles pour traiter ces cas : le livret UA-207 les présente.
>
> Ce principe ne veut pas dire que la raison peut tout découvrir seule : l'au-delà, les anges, le détail des adorations ne sont connus que par la révélation.

La fiṭra : le cœur qui reconnaît

La fiṭra est la **nature première** avec laquelle Allah a créé l'être humain, tournée vers la reconnaissance de son Créateur. Le livret UA-193 l'explique avec le verset 30 de la sourate ar-Rūm. Dans les moments de grand danger — une pirogue prise dans la tempête, un accident sur la route — beaucoup de gens, même éloignés de la religion, se surprennent à appeler Allah : la fiṭra se réveille.

La fiṭra donne une **base**, la raison l'**éclaire**, la révélation la **précise**. Les trois ensemble rendent la foi **cohérente** : ce que je crois forme un tout harmonieux, sans pièce qui jure avec les autres.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA CORDE DE LA PIROGUE**
>
> Une corde tressée illustre des appuis qui se renforcent : apprendre, réfléchir, pratiquer et être accompagné(e).
>
> L'image a ses limites : une émotion ou l'exemple d'un proche n'a pas la même valeur qu'une preuve.
>
> **→ Je cherche des preuves et je m'entoure d'appuis.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi

Avec un enseignant, reformule cette idée : les êtres qui commencent à exister dépendent de leur Créateur ; Allah, Lui, n'a pas de commencement. Note ce que tu souhaites mieux comprendre.

FICHE MÉMO 4 **La raison et la fiṭra** ✂️

- ✓ **La raison et la révélation éclairent la foi.**
- ✓ **Une raison saine et une révélation authentique ne se contredisent pas.**
- ✓ **L'expérience et la compagnie soutiennent sans remplacer les preuves.**

J'AGIS **Reformule l'argument présenté dans ce chapitre et demande ce qui reste à éclaircir.**

CHAPITRE 5

La révélation, l'expérience et la communauté

Ce qu'Allah nous dit, ce que le cœur goûte, ce que les croyants transmettent.

Je comprends : la révélation

La raison montre qu'Allah existe ; la **révélation** nous dit qui Il est, ce qu'Il veut et où nous allons. Le Coran se présente comme un défi : son style inimitable, sa cohérence, sa préservation sont expliqués dans **UA-208**. La vie du Prophète ﷺ — sa sincérité reconnue même de ses ennemis, sa constance, la réalisation de ce qu'il annonçait — est présentée dans **UA-211**.

أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ ٱلْقُرْءَانَ ۚ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِندِ غَيْرِ ٱللَّهِ لَوَجَدُوا۟ فِيهِ ٱخْتِلَٰفًا كَثِيرًا

« Ne méditent-ils donc pas sur le Coran ? S'il provenait d'un autre qu'Allah, ils y trouveraient certes beaucoup de contradictions. »

Sourate 4, verset 82 — traduction du sens

Commence par quelques versets ou une courte sourate, avec une traduction du sens et une explication reconnue. Note une question et pose-la à un enseignant. Il n'est pas nécessaire de lire tout le Coran d'un seul élan pour commencer à comprendre.

Je comprends : l'expérience vécue

Le croyant ne fait pas que savoir : il **goûte**. Le Prophète ﷺ a employé ce mot lui-même :

> *« Trois choses : celui qui les possède trouve la douceur de la foi. Qu'Allah et Son Messager lui soient plus chers que tout ce qui est en dehors d'eux ; qu'il n'aime une personne que pour Allah ; et qu'il déteste revenir à la mécréance comme il détesterait être jeté dans le feu. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Ce hadith décrit la douceur de la foi. La vie spirituelle peut encourager et soutenir la conviction, mais un ressenti ne suffit pas à établir une vérité religieuse. Voici des exemples d'appuis vécus :

L'expérience	Ce qu'elle peut apporter
La douceur de la foi	Un apaisement possible dans l'adoration, sans obligation de le ressentir.
L'invocation exaucée	Une occasion de gratitude. On invoque sans exiger un résultat précis ni un délai.
La transformation de soi	Un encouragement lorsque l'on progresse en patience ou en maîtrise de soi.

Un rêve, une émotion ou une intuition ne fonde pas une règle religieuse et ne peut contredire le Coran ni la Sunna. L'absence d'émotion ne signifie pas l'absence de foi. Avance selon tes capacités ; une souffrance durable mérite aussi du soutien et, si besoin, des soins.

Je comprends : la communauté et les savants

La certitude se construit aussi **avec les autres**. Le Coran et la Sunna nous sont parvenus par une transmission continue, de génération en génération, vérifiée par des savants qui ont consacré leur vie à cette tâche (UA-211, et la méthode dans UA-239). Au Sénégal, les daaras, les cours dans les mosquées et les familles ont gardé cette chaîne vivante pendant des siècles.

Voir une personne honnête, patiente ou généreuse peut donner envie de mieux vivre sa foi. Cet exemple encourage ; il ne prouve pas, à lui seul, la vérité d'une croyance.

> **UN EXEMPLE POUR RÉFLÉCHIR**
>
> Une personne lit quelques versets, pose ses questions à un enseignant et observe le bon comportement d'un proche. Ces démarches peuvent l'aider à avancer.
>
> La lecture et les preuves s'examinent ; l'exemple et le ressenti soutiennent. Cet exemple est pédagogique, pas un témoignage recueilli.



FICHE MÉMO 5 **Révélation, expérience, communauté** ✂️

- ✓ **La révélation informe de réalités inaccessibles à la raison seule.**
- ✓ **La douceur de la foi encourage sans remplacer les preuves.**
- ✓ **On apprend avec des enseignants et des compagnons fiables.**

J'AGIS Commence à lire une sourate entière avec sa traduction du sens, lentement, en notant un verset qui te touche.

PARTIE 4

Vivre avec certitude

Une certitude se nourrit, et elle se voit.

Quel petit changement m'aiderait à mieux comprendre et à vivre ma foi ?

CHAPITRE 6

Nourrir la certitude

Cinq aliments pour un cœur certain.

Je comprends

La certitude est comme le feu du fourneau de la cour : si personne n'y remet du charbon, il baisse. Quelques morceaux, régulièrement, suffisent à le garder allumé. Les savants ont cité plusieurs moyens qui l'augmentent. En voici cinq, accessibles à tous.

L'aliment	Comment il nourrit la certitude	Une référence
1. Le Coran médité	Lire peu mais en comprenant ; revenir sur un verset ; se demander ce qu'il me dit.	Sourate 38, verset 29
2. Le dhikr	Le rappel d'Allah apaise le cœur et chasse l'insouciance.	Sourate 13, verset 28 ; UA-128
3. La science	Comprendre les preuves et le sens des actes ; poser ses questions à des gens qualifiés.	Sourate 35, verset 28 ; UA-239
4. La bonne compagnie	Fréquenter des gens qui rappellent Allah et répondent avec sérénité.	Sourate 18, verset 28
5. Les œuvres	Agir selon ce qu'on sait : la pratique fait passer le savoir dans le cœur.	Sourate 29, verset 69

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

« Ceux qui ont cru et dont les cœurs se rassurent par le rappel d'Allah. N'est-ce point par le rappel d'Allah que se rassurent les cœurs ? »

Sourate 13, verset 28 — traduction du sens

وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ

« Et quant à ceux qui luttent pour Notre cause, Nous les guiderons certes sur Nos chemins. Allah est en vérité avec les bienfaisants. »

Sourate 29, verset 69 — traduction du sens

Méditer la création

Le Coran montre comment Allah a fait voir au prophète Ibrāhīm le royaume des cieux et de la terre, « **afin qu'il soit de ceux qui ont la certitude** » (sourate 6, verset 75). Méditer la création — le ciel du soir sur la mer, une graine qui germe, ton propre corps — est une porte de la certitude. Les signes eux-mêmes sont décrits dans UA-193 : ici, il s'agit d'en faire une **habitude**, quelques minutes par jour.

« Jusqu'à ce que te vienne la certitude »

وَٱعۡبُدۡ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأۡتِيَكَ ٱلۡيَقِينُ

« Et adore ton Seigneur jusqu'à ce que te vienne la certitude. »

Sourate 15, verset 99 — traduction du sens

Dans ce verset, « la certitude » désigne la mort, comme l'explique notamment Ibn Kathīr dans son commentaire de 15:99. Le sens est de poursuivre l'adoration jusqu'au dernier souffle ; aucun degré spirituel n'annule les obligations.

> **ATTENTION : UNE MAUVAISE COMPRÉHENSION**
>
> Certains ont prétendu qu'une personne « arrivée à la certitude » n'aurait plus besoin de prier ou de pratiquer. C'est une **grave erreur**, rejetée par les savants : le Prophète ﷺ, le plus certain des hommes, a prié jusqu'à la fin de sa vie.
>
> Plus la certitude grandit, plus l'adoration devient douce et fidèle ; elle ne disparaît jamais.

Je vis ma foi : une organisation personnelle, à adapter

N°	Le geste	Pour
1	Après la prière du subḥ : lire et méditer cinq versets avec leur traduction du sens.	Le Coran
2	Dans la journée : « Subḥāna llāhi wa bi-ḥamdih » cent fois, selon al-Bukhārī, n° 6405 ; apprendre la formule sans précipitation.	Le dhikr
3	Chaque semaine : un cours, un chapitre de livret, une question posée à un oustaz.	La science
4	Chaque jour : cinq minutes à regarder un signe de la création et à dire « Subḥāna llāh ».	La méditation
5	Chaque jour : un acte de bien, en se rappelant pour Qui on le fait.	Les œuvres

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْيَقِينَ

Allāhumma innī asʾaluka l-yaqīn — **« Ô Allah, je Te demande la certitude »**

Demande personnelle, sans attribution au Prophète ﷺ. Tu peux aussi apprendre l'invocation attestée à l'ouverture du livret (Muslim, n° 2655). Les horaires et quantités du programme de lecture sont des choix d'organisation, pas des obligations religieuses.

FICHE MÉMO 6 **Nourrir la certitude** ✂️

- ✓ Cinq aliments : Coran médité, dhikr, science, compagnie, œuvres.
- ✓ Méditer la création ouvre une porte de la certitude (6:75).
- ✓ « Jusqu'à ce que te vienne la certitude » (15:99) : jusqu'à la mort, selon les commentateurs.

J'AGIS Choisis un seul geste de ta routine de certitude et commence-le dès aujourd'hui.

CHAPITRE 7

La certitude dans la vie

Courage, sérénité, constance : les fruits d'un cœur certain.

Je comprends : les fruits de la certitude

La certitude peut soutenir le courage, la fidélité et l'espérance. Croire qu'Allah voit nos efforts et récompense le bien aide à agir. Cela n'empêche ni les larmes, ni l'anxiété, ni le besoin d'être aidé(e).

Le fruit	À quoi il ressemble	Pour approfondir
Le courage	Dire la vérité, refuser une fraude, même quand cela coûte.	UA-191
La sérénité	Chercher l'apaisement et du soutien dans l'épreuve, même si les émotions restent fortes.	UA-232, UA-233
La constance	Continuer à prier et à faire le bien, même les jours sans élan.	UA-192
La confiance	Faire sa part tout en s'en remettant à Allah.	UA-130, UA-199
La générosité	Donner selon ses moyens, sans négliger ses responsabilités.	UA-153

Le cœur qui se rassure

وَإِذْ قَالَ إِبْرَٰهِـۧمُ رَبِّ أَرِنِى كَيْفَ تُحْىِ ٱلْمَوْتَىٰ ۖ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِن ۖ قَالَ بَلَىٰ
وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِى ۖ ...

« Et quand Ibrāhīm dit : « Seigneur, montre-moi comment Tu redonnes la vie aux morts. » Allah dit : « Ne crois-tu pas encore ? » « Si, dit Ibrāhīm, mais que mon cœur soit rassuré. » »

Sourate 2, verset 260 (extrait) — traduction du sens

Ibrāhīm croyait déjà : il le dit lui-même. Mais il demandait de passer de la science de la certitude à **l'œil de la certitude**, pour que son cœur soit en repos. Sa demande n'était pas un doute qui détruit, mais un désir de **certitude plus profonde**. Le livret UA-237 revient sur ce verset pour apprendre à accueillir les questions.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PHARE DANS LE VENT**
>
> Le phare des Mamelles rappelle l'utilité de fondations solides quand la mer s'agite.
>
> Apprendre, prier et demander de l'aide peuvent soutenir dans l'épreuve. Une personne croyante peut néanmoins se sentir épuisée ou avoir besoin de soins.
>
> **→ La foi soutient ; elle n'interdit pas de demander de l'aide.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi : mon programme de 30 jours

Semaine	Mon objectif	Mon geste quotidien
Semaine 1	Comprendre	Relire une fiche mémo et noter une idée comprise ou une question à poser.
Semaine 2	Lire	Cinq versets par jour avec leur traduction du sens, après le subḥ.
Semaine 3	Se rappeler	Un dhikr fixe matin et soir ; cinq minutes de méditation de la création.
Semaine 4	Agir et partager	Un acte de bien chaque jour ; expliquer les trois degrés de la certitude à un proche.

Au jour 30, relis ce que tu as compris et la question que tu avais notée. Repère un progrès concret ou un besoin d'aide. Il n'y a ni note à atteindre ni émotion obligatoire.

La suite de la collection « Questions de foi »

Ce livret a posé les fondations. Les quatre suivants t'aideront à traverser les questions, les tiennes et celles des autres :

Le livret	Ce qu'il t'apporte
UA-237 Accueillir une question de foi	Écouter une question sans juger, pour soi et pour les autres (parents, enseignants, imams).
UA-238 Distinguer doute, tentation et incompréhension	Reconnaître ce qui se passe en soi et y répondre de façon adaptée.
UA-239 Chercher des réponses avec méthode	Savoir qui consulter et comment vérifier une information religieuse.
UA-240 Protéger sa foi dans un monde de confusion	Garder sa foi vivante face aux réseaux sociaux et aux discours trompeurs.



FICHE MÉMO 7 **La certitude dans la vie** ✂️

✓ La certitude peut soutenir dans les épreuves.

✓ Elle encourage courage, constance et confiance.

✓ Demander à rassurer son cœur peut approfondir la foi (2:260).

J'AGIS Commence aujourd'hui ton programme de 30 jours : choisis une idée à comprendre et ton geste de la semaine 1.

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n'est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Noter une idée comprise, une question à poser et un appui utile (chapitre 1).	☐
2	Expliquer à un proche la différence entre doute, supposition, connaissance et certitude (chapitre 2).	☐
3	Raconter à quelqu'un la comparaison du miel et des trois degrés (chapitre 3).	☐
4	Expliquer en une minute une preuve simple de l'existence d'Allah (chapitre 4).	☐
5	Lire une sourate courte avec sa traduction du sens et noter un verset qui me touche (chapitre 5).	☐
6	Commencer un geste de ma routine de certitude (chapitre 6).	☐
7	Démarrer mon programme de 30 jours et dire l'invocation de l'ouverture du livret (chapitre 7).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à :

_____

_____

Ma question à poser à une personne compétente (enseignant, imam, oustaz) :

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. Le yaqīn, c'est…

- ☐ A. une supposition probable
- ☐ B. une connaissance ferme, sans aucun doute
- ☐ C. une émotion forte

2. Dans la sourate 2, verset 4, les pieux croient avec certitude…

- ☐ A. à l'au-delà
- ☐ B. aux rêves
- ☐ C. à la chance

3. Une période d'anxiété…

- ☐ A. prouve à elle seule une foi faible
- ☐ B. ne mesure pas la foi
- ☐ C. interdit de poser des questions

4. Dans la comparaison du miel, ʿayn al-yaqīn correspond à…

- ☐ A. entendre parler du miel
- ☐ B. voir le miel
- ☐ C. goûter le miel

5. Selon les savants, une raison saine et une révélation authentique…

- ☐ A. se contredisent souvent
- ☐ B. ne se contredisent pas réellement
- ☐ C. n'ont aucun rapport

6. Une expérience spirituelle (rêve, émotion)…

- ☐ A. peut corriger le Coran
- ☐ B. peut soutenir la foi, sans fonder une règle religieuse
- ☐ C. n'a aucune valeur

7. « Adore ton Seigneur jusqu'à ce que te vienne la certitude » (15:99) : la certitude désigne ici, selon les commentateurs…

- ☐ A. la mort
- ☐ B. un haut degré qui dispense de prier
- ☐ C. la richesse

8. Quand Ibrāhīm demande à voir comment Allah redonne la vie, c'est…

- ☐ A. parce qu'il ne croyait pas
- ☐ B. pour que son cœur soit rassuré
- ☐ C. pour mettre Allah à l'épreuve

> **RÉPONSES**
>
> 1 : B • 2 : A • 3 : B • 4 : B • 5 : B • 6 : B • 7 : A • 8 : B
>
> Une erreur est une occasion de relire le passage concerné, à ton rythme.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Yaqīn	La certitude : connaissance ferme, sans doute.
Shakk	Le doute : deux possibilités pèsent autant.
Ẓann	La supposition : une possibilité l'emporte.
ʿIlm	La connaissance, la science.
ʿIlm al-yaqīn	La science de la certitude : savoir par information sûre ou preuve.

Mot	Sens simple
ʿAyn al-yaqīn	L'œil de la certitude : voir de ses yeux.
Ḥaqq al-yaqīn	La vérité de la certitude : la réalité vécue.
ʿAql	La raison, l'intelligence.
Fiṭra	La nature première, tournée vers la reconnaissance du Créateur.
Waḥy	La révélation : ce qu'Allah a fait descendre sur Ses messagers.
Ḥalāwat al-īmān	La douceur de la foi, que le cœur goûte.
Dhikr	Le rappel d'Allah, par le cœur et la langue.
Ghafla	L'insouciance, l'oubli d'Allah.
Taqlīd	Suivre un avis sans en connaître la preuve.
Ṭumaʾnīna	La tranquillité, le repos du cœur.
Ashʿarite	L'école de croyance sunnite suivie en Afrique de l'Ouest et au Maghreb.

✂️ - - - - - - - - - - - - À DÉCOUPER OU À IMPRIMER SÉPARÉMENT - - - - - - - - - - - - ✂️

Fiche mémo : la certitude en une page

	Construire le yaqīn
Définition	Connaissance ferme, conforme au réel, sans aucun doute
Place	Croire avec certitude à l'au-delà (2:4) ; approfondir la conviction (49:15).
Trois degrés	ʿIlm al-yaqīn (entendre) • ʿayn al-yaqīn (voir) • ḥaqq al-yaqīn (goûter)
Preuves et appuis	Raison et révélation ; fiṭra ; expérience et compagnie comme soutiens.
Principe	Raison saine et révélation authentique ne se contredisent pas
Cinq aliments	Coran médité • dhikr • science • compagnie • œuvres
15:99	Adorer Allah jusqu'à la mort : la certitude ne dispense jamais d'adorer
Fruits	Courage • sérénité • constance • confiance • générosité

UA-236 • Construire la certitude • Version finale éditoriale

Pour continuer le chemin

Ce livret fait partie de la collection « Questions de foi ». Voici les autres titres pour poursuivre ta lecture.

Référence	Titre
UA-237	Accueillir une question de foi

Référence	Titre
UA-238	Distinguer doute, tentation et incompréhension
UA-239	Chercher des réponses avec méthode
UA-240	Protéger sa foi dans un monde de confusion

Et ensuite…

Référence	Titre
UA-192	Augmentation et diminution de la foi
UA-128	Le dhikr (Univers Muslim)
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)
UA-248	Mon carnet de foi (Mu'min Kids, pour les enfants)

UN CONSEIL

Dans un carnet, note à ton rythme une idée comprise, un verset à méditer et une question à poser. Tu n'as pas à surveiller ta foi ni à noter chaque pensée qui traverse ton esprit.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-236
Titre	Construire la certitude — Du savoir à la certitude du cœur
Univers • Porte • Collection	Mu'min • Doutes et certitude • Questions de foi (livret 1 sur 5)
Public • Niveau	Adultes • Découverte
Version du contenu • Date	Version finale éditoriale • 04/10/2026
Langue • Format	Français • Master A4 (l'édition A5 sera adaptée, pas réduite)
Cadre de référence	Islam sunnite • ʿaqīda ashʿarite • fiqh malikite • Coran : riwāya Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim
Statut • Validation religieuse	Texte corrigé et illustré • validation religieuse humaine en attente

Sources et repères

Coran : références indiquées sous chaque passage ; lecture de Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim, texte arabe avec repères de tajwīd (AlQuran Cloud, quran-tajweed). Les traductions donnent le sens et ne remplacent pas le texte arabe. Hadiths : recueils d'al-Bukhārī et de Muslim ; références précisées dans le livret. Cadre de croyance : école ashʿarite ; al-ʿAqīda aṭ-Ṭaḥāwiyya. Relecture religieuse humaine : en attente. Références consultables : sunnah.com (recueils et numéros cités), quran.com (commentaires).

La certitude se construit, pierre après pierre.

Comment être vraiment sûr(e) de ma foi ? Et comment garder cette certitude quand tout tremble ?

Ce livret t’explique, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, ce qu’est le yaqīn : ses trois degrés (savoir, voir, goûter), ses preuves et ses appuis (raison, révélation, fiṭra, expérience et compagnie), et les moyens simples de le nourrir chaque jour.

Sept chapitres courts. Dix à quinze minutes chacun. Un petit pas à chaque fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Mu’min

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-236 • Version finale éditoriale • 04/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Questions de foi » • Livret 2 sur 5

Accueillir une question de foi

Une question n’est pas une menace : c’est une porte



Univers Mu’min • Pour les adultes • UA-237

UNE PAROLE QUI RASSURE

ذَاكَ صَرِيحُ الْإِيمَانِ

Dhāka ṣarīḥu l-īmān.

« Cela, c'est la foi pure. »

Parole du Prophète ﷺ rapportée par Muslim, d'après Abū Hurayra : des Compagnons lui avaient dit trouver en eux-mêmes des pensées qu'ils jugeaient trop graves pour oser les dire — extrait, sens

EN QUELQUES MOTS

Un jour, ton fils, ton élève ou toi-même, tu poses une question qui fait peur : « Et si… ? » « Pourquoi… ? » « Comment être sûr… ? » Beaucoup d'entre nous ont appris à se taire, ou à faire taire. Pourtant, les Compagnons interrogeaient le Prophète ﷺ, et Ibrāhīm lui-même a demandé à voir « pour que son cœur se rassure ». Ce livret t'apprend à **accueillir une question de foi** : la tienne, sans panique ; celle des autres, surtout des jeunes, sans colère, sans moquerie et sans réponse trop rapide.

La main levée



« Madame… si Allah sait tout à l'avance, pourquoi est-ce qu'Il nous met à l'épreuve ? »

« Merci pour ta question. Elle est sérieuse : nous allons chercher une réponse ensemble. »

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Ce livret ne te donne pas la réponse à toutes les questions. Il te donne quelque chose d'aussi précieux : **la bonne manière de les recevoir**. À la fin, tu sauras pourquoi poser une question n'est pas un péché, comment réagir quand c'est toi qui doutes, comment accueillir la question d'un enfant, d'un élève ou d'un fidèle, et comment dire « je ne sais pas » sans perdre ta dignité.

Ce livret est le deuxième de la collection « Questions de foi » (UA-236 à UA-240), dans la porte « Doutes et certitude », dernière porte adulte de l'Univers Mu'min. UA-236 montre comment se construit la certitude (yaqīn). Ici, on apprend à accueillir la question. Viendront ensuite : distinguer doute, tentation et incompréhension (UA-238), chercher des réponses avec méthode (UA-239), protéger sa foi dans un monde de confusion (UA-240).

Il s'adresse à deux lecteurs à la fois : **la personne qui se pose une question**, et **celles et ceux qui reçoivent les questions** — parents, enseignants, imams, oustaz, maîtres de daara, grands frères et grandes sœurs. Les parties 3 et 4 leur parlent tour à tour.

Ce livret se concentre sur l'accueil des questions. Les renvois aux autres titres permettent d'approfondir les preuves de la foi, la révélation, le destin et les épreuves, à ton rythme.

Ici, personne ne te juge. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seul(e).

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question pour réfléchir à ton expérience.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
Je vis ma foi	Ce que cette croyance change, concrètement, dans ma journée.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. Les passages arabes suivent la lecture de Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim. Les couleurs aident au tajwīd ; la récitation s'apprend avec un enseignant.

Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit de polémique. Si tu as une question, pose-la à ton enseignant.

Trois mots reviennent souvent : islām — la soumission à Allah, visible dans les actes ; īmān — la foi en Allah et en ce qu'Il a révélé ; iḥsān — l'excellence : adorer Allah comme si tu Le voyais.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

QUESTIONS DE FOI | UNE IMAGE POUR COMPRENDRE

LA FUITE DANS LE TOIT







Une question cachée ressemble à cette goutte. Regarder la fissure et la réparer demande un effort, mais cela protège la maison. Oser poser ses questions aide à éclairer sa foi.

Mieux vaut une question posée aujourd'hui qu'une foi qui s'effondre demain.

Comparaison pédagogique.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : mes questions, et celles des autres · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. Poser des questions dans l’Islam · 15 min
3. Pourquoi les questions arrivent aujourd’hui · 10 min

Partie 3 — Accueillir pour soi

4. Quand c’est moi qui doute · 15 min

Partie 4 — Accueillir pour les autres

5. Le parent et l’enseignant · 15 min
6. Savoir dire « je ne sais pas » · 10 min
7. Créer une culture de la question · 15 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Fiche d’identification du livret

PARTIE 1

S’arrêter

Avant d’accueillir les questions des autres, on regarde les siennes.

Quelle question sur la foi n’ai-je jamais osé poser à voix haute ?

CHAPITRE 1

Le miroir : mes questions, et celles des autres

Regarder en face, sans peur et sans honte.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Quelle question sur la foi n'ai-je jamais osé poser ? Pourquoi me suis-je tu(e) ?

Comment ai-je réagi la dernière fois qu'un jeune m'a posé une question difficile ?

Quand j'étais enfant, qu'est-ce qu'on me répondait quand je demandais « pourquoi » ?

Je comprends

Quand on accueille une question avec colère, la personne peut hésiter à revenir. L'écouter calmement lui permet de chercher une réponse dans un cadre de confiance.

Certaines questions demandent du temps. On peut en parler à une personne compétente, sans devoir tout résoudre immédiatement ni tout raconter à tout le monde.

Ce que l'on croit souvent	Ce qui est plus juste
Poser une question sur la foi, c'est déjà douter.	Poser une question, c'est vouloir comprendre. Les Compagnons interrogeaient le Prophète ﷺ.
Un bon croyant n'a jamais de question.	Même Ibrāhīm a demandé à voir, « pour que mon cœur se rassure » (sourate 2, verset 260).
Si je ne sais pas répondre, je perds mon autorité.	Dire « je ne sais pas » était l'habitude des grands savants.
Faire taire la question protège la foi de l'enfant.	Faire taire la question l'envoie chercher ailleurs, souvent au mauvais endroit.
Une question difficile est une attaque.	Une question est souvent une main tendue : « aide-moi à comprendre ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — UNE PORTE OUVERTE

Quand un enfant pose une question, une réponse calme lui montre qu'il peut revenir.

On peut dire : « Je t'écoute. Je ne sais pas encore répondre, mais nous allons chercher. »

→ La confiance rend l'apprentissage possible.

Comparaison pédagogique.

Je vis ma foi

Prends une feuille ou ton carnet. Écris, sans te censurer, **une question sur la foi** que tu portes depuis longtemps. Puis écris une deuxième ligne : comment as-tu réagi la dernière fois qu'on t'a posé une question difficile ? Ne montre cette feuille à personne pour l'instant : tu la reprendras au chapitre 4.

FICHE MÉMO 1 **Mon point de départ** ✂️

- ✓ **Une question peut être partagée avec une personne compétente.**
- ✓ Faire taire une question vient souvent d'une peur, pas d'une mauvaise intention.
- ✓ Ce livret m'apprend à accueillir les questions : les miennes et celles des autres.

J'AGIS Écris aujourd'hui une question de foi que tu n'as jamais osé poser.

PARTIE 2

Comprendre

Ce que le Coran et la Sunna disent des questions, et pourquoi elles arrivent.

CHAPITRE 2

Poser des questions dans l'Islam

Une tradition de questions, depuis Ibrāhīm jusqu'aux Compagnons.

Je comprends : Ibrāhīm et le cœur qui veut se rassurer

وَإِذْ قَالَ إِبْرَٰهِـۧمُ رَبِّ أَرِنِى كَيْفَ تُحْىِ ٱلْمَوْتَىٰ ۖ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِن ۖ قَالَ بَلَىٰ
وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِى ۖ ...

« Et quand Ibrāhīm dit : « Seigneur ! Montre-moi comment Tu redonnes la vie aux morts. » Allah dit : « Ne crois-tu pas encore ? » — « Si, dit Ibrāhīm, mais que mon cœur soit rassuré. »… »

Sourate 2, verset 260 (extrait) — traduction du sens

Ibrāhīm, l'ami intime d'Allah, ne doutait pas : il le dit lui-même, « Si, je crois ». Les savants expliquent qu'il voulait passer de la **certitude par la science** à la **certitude par la vue** (voir UA-236). Sa question n'était pas un rejet : c'était un **cœur croyant qui voulait plus de paix**. Et Allah n'a pas blâmé sa demande : Il y a répondu.

Je comprends : « demandez à ceux qui savent »

فَسْـَٔلُوٓاْ أَهْلَ ٱلذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ...

« …Demandez donc aux gens du rappel, si vous ne savez pas. »

Sourate 16, verset 43 (extrait) — traduction du sens

Dans son contexte, le verset 16:43 répond à l'objection contre des messagers humains : il invite à interroger ceux qui connaissent les révélations antérieures. Il rappelle aussi l'importance de demander aux personnes compétentes quand on ignore quelque chose.

Je comprends : les Compagnons interrogeaient

Le Coran rapporte lui-même de nombreuses questions posées au Prophète ﷺ : « Ils t'interrogent sur… » revient plusieurs fois (sur les mois sacrés, le vin et les jeux de hasard, les orphelins, les menstrues, ce qu'il faut dépenser…). Les Compagnons, hommes et femmes, venaient demander ce qu'ils ne comprenaient pas.

Qui	Ce qui est rapporté	Ce que cela m'apprend
ʿĀ'isha	Quand elle entendait quelque chose qu'elle ne comprenait pas, elle revenait interroger le Prophète ﷺ jusqu'à comprendre (al-Bukhārī — sens).	Revenir sur une parole mal comprise n'est pas un manque de respect.
Les femmes des Anṣār	ʿĀ'isha les a louées : leur pudeur ne les empêchait pas de s'instruire dans la religion (Muslim — sens).	La pudeur et la question vont ensemble.
Jibrīl, venu sous l'apparence d'un homme	Il a interrogé le Prophète ﷺ sur l'islām, l'īmān et l'iḥsān « pour enseigner votre religion » (Muslim — sens).	Une bonne question peut enseigner toute une assemblée.
Les Compagnons inquiets de leurs pensées	Ils ont osé dire au Prophète ﷺ ce qui les troublait (hadith de l'ouverture du livret).	On peut parler de ce qui nous trouble à quelqu'un de confiance.

Le hadith de l'ouverture du livret, en entier

> *« Des gens parmi les Compagnons du Prophète ﷺ vinrent l'interroger : « Nous trouvons en nous-mêmes des pensées que chacun de nous trouve trop graves pour les dire. » Il dit : « Vous l'avez vraiment ressenti ? » Ils répondirent : « Oui. » Il dit : « Cela, c'est la foi pure. » »*
>
> Rapporté par Muslim, d'après Abū Hurayra — sens

Le Prophète ﷺ rassure ces Compagnons qui rejettent des pensées involontaires. On ne transforme pas leur inquiétude en test : ressentir moins de peur ne signifie pas avoir moins de foi. Une pensée subie n'est pas une conviction choisie.

Ne pas répondre sans savoir

Une réponse improvisée peut nuire à celui qui la reçoit.

> *Un avertissement contre les réponses sans science*
>
> Le Prophète ﷺ avertit que des responsables ignorants peuvent se tromper et égarer les autres en répondant sans savoir.
> Al-Bukhārī, n° 100 — résumé du sens.

Demander protège de l'erreur ; dire « je ne sais pas » protège aussi celui qui écoute.

Questions utiles, questions à éviter

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَسْـَٔلُواْ عَنْ أَشْيَآءَ إِن تُبْدَ لَكُمْ تَسُؤْكُمْ ...

« Ô vous qui avez cru ! Ne posez pas de questions sur des choses qui, si elles vous étaient dévoilées, vous déplairaient… »

Sourate 5, verset 101 (extrait) — traduction du sens

Ce verset ne ferme pas la porte aux questions. Les commentateurs expliquent qu'il concerne surtout le **temps de la révélation** : certains posaient des questions inutiles, ou des questions qui risquaient de rendre la loi plus lourde pour tous. Ainsi, quand le Prophète ﷺ annonça le pèlerinage, un homme demanda : « Chaque année ? » Le Prophète ﷺ dit que s'il avait répondu « oui », cela serait devenu obligatoire (Muslim — sens).

Les questions encouragées	Les questions blâmées
Pour savoir comment adorer Allah correctement.	Pour se moquer, piéger ou humilier quelqu'un.
Pour comprendre un verset, un hadith, une règle.	Pour s'opposer par entêtement, sans vouloir la réponse.
Pour apaiser son cœur, comme Ibrāhīm.	Pour multiplier les complications inutiles (comme l'histoire de la vache, sourate 2, versets 67-71).
Pour savoir agir dans une situation réelle.	Pour fouiller ce qu'Allah a gardé dans Sa science (le moment de l'Heure, le « comment » de Ses attributs).

> *« Laissez-moi tant que je vous laisse : ceux qui étaient avant vous ont péri à cause de leurs nombreuses questions et de leurs désaccords avec leurs prophètes. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait, sens

ATTENTION : NE PAS RETOURNER CE VERSET CONTRE LES JEUNES

Le verset 5:101 et ce hadith ne servent pas à faire taire un jeune sincère qui cherche à comprendre sa foi. Ils visent les questions d'entêtement, de moquerie ou de complication.

Une question sincère, posée avec respect, entre dans l'ordre de la sourate 16, verset 43 : « Demandez… si vous ne savez pas. »

FICHE MÉMO 2 **Poser des questions dans l'Islam** ✂️

✓ Ibrāhīm a demandé « pour que mon cœur se rassure », et Allah lui a répondu.

✓ Trouver grave une mauvaise pensée, c'est « la foi pure » (Muslim).

✓ La question sincère est encouragée ; seules la moquerie, l'entêtement et les complications inutiles sont blâmés.

J'AGIS Lis aujourd'hui la sourate 2, verset 260, avec sa traduction du sens.

CHAPITRE 3

Pourquoi les questions arrivent aujourd'hui

Un monde qui pose des questions, ce n'est pas forcément un monde qui rejette.

Je comprends

Un jeune peut rencontrer, le même jour, un cours de sciences, une vidéo, une conversation avec un ami d'une autre religion et un rappel à la mosquée. Ces points de vue peuvent faire naître des questions. On les accueille une par une, sans opposer automatiquement l'école, la science et la foi.

D'où vient la question	Un exemple	Ce qu'elle cherche souvent
L'école	Un cours sur l'évolution ou l'origine de l'univers.	Comprendre comment la science et la foi s'accordent (voir UA-207, UA-239).
Internet et les réseaux	Une vidéo qui affirme que le Coran a été modifié.	Vérifier une information inquiétante (voir UA-208).
L'université	Un professeur ou un camarade qui se dit athée.	Des arguments solides, pas seulement des injonctions (voir UA-193).
Les voyages et la migration	Vivre dans un pays où l'Islam est minoritaire.	Garder ses repères dans un nouveau milieu (voir UA-240).
Les rencontres	Un ami chrétien, un collègue qui pratique autrement.	Comprendre ce qui fait la spécificité de sa foi.

D'où vient la question	Un exemple	Ce qu'elle cherche souvent
Les épreuves	Un deuil, une maladie, une injustice : « Pourquoi Allah permet-Il cela ? »	Être consolé autant qu'être convaincu (voir UA-230, UA-232).

Une question n'est pas forcément un rejet

Quand un jeune demande « Pourquoi on prie cinq fois ? » ou « Comment on sait que l'Islam est vrai ? », il n'est pas en train de quitter la religion. Il est souvent en train de **passer d'une foi reçue à une foi comprise** (voir UA-188, chapitre 1). C'est une étape normale, et même souhaitable.

L'âge	Les questions fréquentes	Ce dont la personne a besoin
Petite enfance (3-7 ans)	« Qui a fait le ciel ? » « Pourquoi on ne voit pas Allah ? »	Des réponses simples, vraies, tendres ; ne jamais inventer (voir UA-241).
Enfance (8-11 ans)	« Pourquoi n'a-t-on pas tous la même religion ? » « Pourquoi faut-il prier ? »	Des explications, des histoires, un adulte qui ne se fâche pas.
Adolescence (12-17 ans)	« Comment être sûr ? » « Et si on s'était trompé de religion ? »	Être pris au sérieux, des arguments, du temps, de la confiance.
Jeune adulte	« Science et foi ? » « Le mal ? » « La liberté et le destin ? »	Des sources fiables, des personnes compétentes, une méthode (voir UA-239).
Adulte	Questions nées d'une épreuve ou d'une lecture.	Être écouté sans être jugé ; ne pas avoir honte « à son âge ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PONT QUI BOUGE

Sur certains ponts, on sent un léger mouvement quand un car rapide passe. Les ingénieurs l'ont voulu : un pont trop rigide casse, un pont qui peut bouger un peu tient debout.

Une foi qui peut entendre une question, la regarder et la travailler est comme ce pont : **elle tient parce qu'elle n'a pas peur du mouvement**.

→ Une foi qui ose regarder les questions est plus solide qu'une foi qui les fuit.

Comparaison pédagogique.

ATTENTION : NE PAS TOUT MÉLANGER

Toutes les questions ne viennent pas d'un doute réel. Certaines viennent d'une pensée intrusive (waswasa), d'une objection entendue (shubha), d'un désir qui pousse à douter (shahwa), ou simplement d'une ignorance. Le livret UA-238 t'aide à faire la différence.

Si une question s'accompagne d'une grande souffrance (tristesse durable, angoisse, idées qui tournent en boucle sans arrêt), ce n'est pas seulement une question de foi : il faut aussi en parler à un professionnel de santé (voir chapitre 4).

FICHE MÉMO 3 **Pourquoi les questions arrivent** ✂️

✓ L'école, internet, l'université, les voyages, les rencontres et les épreuves font naître des questions.

✓ Une question est souvent le passage d'une foi reçue à une foi comprise.

✓ Chaque âge a ses questions et ses besoins : on adapte la réponse.

J'AGIS Demande à un jeune de ton entourage : « Qu'est-ce qu'on vous dit sur la religion, à l'école ou en ligne ? » Et écoute seulement.

PARTIE 3

Accueillir pour soi

Quand la question est la mienne.

Que fais-je, d'habitude, quand une question sur ma foi me trouble ?

CHAPITRE 4

Quand c'est moi qui doute

Ne pas paniquer, ne pas cacher, ne pas tout abandonner.

Je comprends

Une question qui trouble peut arriver à tout âge : après une vidéo, une conversation, une épreuve. Le premier réflexe est souvent la **panique** (« ma foi est perdue ! »), la **honte** (« personne ne doit savoir ») ou l'**abandon** (« puisque je doute, à quoi bon prier ? »). Ces trois réflexes sont compréhensibles, mais aucun ne t'aide.

> *« Allah a pardonné à ma communauté ce que leurs âmes se disent à elles-mêmes, tant qu'ils ne l'ont pas mis en acte ou ne l'ont pas dit. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Une pensée involontaire n'est pas une croyance choisie. En parler à un enseignant ou à un soignant pour obtenir de l'aide ne revient pas à l'approuver. Une question sincère mérite une réponse ; une pensée qui tourne en boucle appelle parfois un autre accompagnement (UA-238).

Retiens donc **trois « ne pas »**. **Ne pas paniquer** : la peur grossit la question ; respire et dis « Aʿūdhu bi-llāh ». **Ne pas cacher** : choisis une personne de confiance et compétente pour en parler. **Ne pas tout abandonner** : continue tes obligations, même le cœur lourd, car la prière garde le lien au moment où tu en as le plus besoin.

Je vis ma foi : cinq pas quand une question me trouble

N°	Le pas	Pour
1	Écrire la question, en une phrase claire. Souvent, une question écrite est déjà plus petite qu'une question ruminée.	La clarté
2	Me demander d'où elle vient : une vidéo ? une épreuve ? une pensée qui revient sans cesse ? (voir UA-238).	Le repérage
3	Prier et invoquer Allah : Lui demander la guidance et la fermeté du cœur.	Le cœur
4	Chercher : un livret de la bibliothèque, un enseignant, un imam formé (voir UA-239 pour la méthode).	La science
5	Me donner du temps : certaines réponses mûrissent en semaines, pas en minutes.	La patience

اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

Allāhumma muṣarrifa l-qulūb, ṣarrif qulūbanā ʿalā ṭāʿatik. — « Ô Allah, Toi qui diriges les cœurs, dirige nos cœurs vers Ton obéissance. »

Invocation du Prophète ﷺ, Muslim, n° 2655 — extrait ; traduction du sens.

CE QUE JE NE DOIS PAS FAIRE : M'ISOLER AVEC DES CONTENUS HOSTILES

Quand on doute, on a tendance à regarder seul(e), la nuit, vidéo après vidéo, des contenus qui attaquent l'Islam. L'algorithme en propose toujours plus. On entend une objection en trente secondes, mais la réponse demande du temps : le combat est inégal.

Il ne s'agit pas de fuir les questions, mais de **les étudier dans de bonnes conditions** : avec une personne compétente, des sources fiables, de jour, l'esprit reposé. Le livret UA-240 t'aide à protéger ta foi en ligne.

QUAND LA PENSÉE DEVIENT UNE SOUFFRANCE

Des pensées envahissantes, des gestes répétés ou une tristesse durable peuvent nécessiter une évaluation médicale. Cela ne prouve pas un manque de foi.

Un médecin ou un psychologue peut t'écouter et t'orienter. L'accompagnement religieux peut compléter les soins. Al-Bukhārī rapporte qu'Allah a créé un remède aux maladies (n° 5678).



FICHE MÉMO 4 Quand c'est moi qui doute ✂️

- ✓ Une mauvaise pensée que je déteste ne fait pas de moi un mécréant.
- ✓ Ne pas paniquer, ne pas cacher, ne pas tout abandonner.
- ✓ Écrire, prier, chercher auprès de personnes compétentes, me donner du temps.

J'AGIS Reprends la question écrite au chapitre 1 et note à qui tu pourrais la poser.

PARTIE 4

Accueillir pour les autres

Parents, enseignants, imams, oustaz : quand la question nous est posée.

Quand un jeune me pose une question difficile, est-ce que je l'écoute jusqu'au bout ?

CHAPITRE 5

Le parent et l'enseignant

Écouter avant de répondre, comme le faisait le Prophète ﷺ.

Je comprends : la douceur du Prophète ﷺ

Le Prophète ﷺ encourage la douceur

Il a enseigné : « Facilitez et ne rendez pas les choses difficiles ; annoncez la bonne nouvelle et ne faites pas fuir » (al-Bukhārī, n° 69 — traduction du sens). Accueillir avec douceur aide à transmettre sans humilier.

Une autre fois, un bédouin se mit à uriner dans un coin de la mosquée. Les Compagnons se levèrent pour l'en empêcher brutalement. Le Prophète ﷺ dit : « Laissez-le. » Puis il fit verser un seau d'eau à cet endroit et dit :

> *« Vous avez été envoyés pour faciliter, et vous n'avez pas été envoyés pour rendre les choses difficiles. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī, d'après Abū Hurayra — extrait, sens

Ensuite, il expliqua calmement au bédouin que les mosquées sont faites pour le rappel d'Allah et la prière (Muslim, d'après Anas — sens). **D'abord la douceur, ensuite l'enseignement.** Doux face à un acte, combien plus face à une simple question !

Je vis ma foi : les cinq temps de l'accueil

Le temps	Concrètement
1. Accueillir	Je pose ce que je fais, je regarde la personne, je dis : « Merci de me poser cette question. »

Le temps	Concrètement
2. Écouter jusqu'au bout	Je ne coupe pas, je ne me moque pas, je ne menace pas (« Tu vas aller en Enfer ! »). Je laisse finir, même si la question me choque.
3. Chercher la question derrière la question	Je demande : « Qu'est-ce qui t'a fait penser à ça ? » Souvent, il y a une vidéo, une blessure, une remarque d'un camarade.
4. Répondre ou orienter	Je ne réponds pas trop vite, pour me débarrasser. Si je sais, j'explique simplement, avec des exemples ; sinon, je dis « je ne sais pas encore » et je cherche (chapitre 6).
5. Revenir	Quelques jours après, je reviens : « Tu y as repensé ? » La relation compte plus qu'une réponse parfaite.

ATTENTION AU JUGEMENT SUR LA FOI

Le Prophète ﷺ avertit de la gravité d'accuser son frère de mécréance (al-Bukhārī, n° 6104). Cela n'autorise pas à juger automatiquement l'un ou l'autre mécréant : les situations doivent être examinées par des personnes qualifiées. Une question sincère mérite de l'écoute.



FICHE MÉMO 5 **Le parent et l'enseignant** ✂️

✓ **Le Prophète ﷺ enseigne de faciliter sans faire fuir.**

✓ **J'écoute la question et la personne.**

✓ **Je réponds avec douceur ou j'oriente vers quelqu'un de compétent.**

J'AGIS La prochaine fois qu'un jeune te pose une question, commence par : « Merci de me la poser. »

CHAPITRE 6

Savoir dire « je ne sais pas »

Reconnaître ses limites pour mieux transmettre.

Je comprends

Celui qui reçoit des questions — parent, enseignant, imam — ressent souvent une pression : « Je dois avoir une réponse, sinon je perds mon autorité. » Pourtant, la tradition musulmane enseigne exactement l'inverse : **ne pas répondre sans savoir** est un devoir, et dire « je ne sais pas » est une marque de science.

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِۦ عِلْمٌ ۚ إِنَّ ٱلسَّمْعَ وَٱلْبَصَرَ وَٱلْفُؤَادَ كُلُّ أُو۟لَٰٓئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْـُٔولًا

« Et ne poursuis pas ce dont tu n'as aucune connaissance. L'ouïe, la vue et le cœur : de tout cela, il sera demandé compte. »

Sourate 17, verset 36 (extrait) — traduction du sens

Le Prophète ﷺ lui-même, quand on l'interrogeait sur une chose dont la révélation n'était pas encore descendue, **attendait** la révélation avant de répondre. Ainsi, quand on l'interrogea sur l'âme, Allah révéla :

وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِ ۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّى وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

« Et ils t'interrogent au sujet de l'âme. Dis : « L'âme relève de l'ordre de mon Seigneur. » Et on ne vous a donné que peu de science. »

Sourate 17, verset 85 — traduction du sens

L'exemple d'Ibn Masʿūd

Ibn Masʿūd conseillait de parler de ce que l'on connaît et de dire « Allah sait mieux » lorsqu'on ne sait pas (al-Bukhārī, n° 4809 — résumé).

Reconnaître une limite n'enlève rien à la valeur d'un enseignant. Cela protège la confiance et la justesse de la réponse.

Le même principe vaut pour un parent ou un ami : ne donne pas une réponse religieuse improvisée. Cherche, vérifie, puis reviens vers la personne.

Dire « je ne sais pas »… et ne pas s'arrêter là

« Je ne sais pas » n'est pas une porte qui se ferme. C'est le début d'une recherche. Celui qui reçoit la question s'engage à **chercher**, à **orienter** vers plus savant, et à **revenir** avec la réponse.

Phrases qui ouvrent	Phrases qui ferment
« Merci. C'est une vraie question. »	« Qui t'a mis ça dans la tête ? »
« Je ne sais pas encore. Je vais chercher et je reviens vers toi. »	« On ne pose pas ce genre de question. »
« Allons demander ensemble à l'imam / à l'oustaz. »	« Si tu continues, tu vas devenir mécréant. »
« Qu'est-ce qui t'a fait penser à ça ? »	« C'est comme ça, point. »
« Des savants ont réfléchi à cette question depuis des siècles : regardons ce qu'ils disent. »	« Tu te crois plus intelligent que les savants ? »
« Tu as bien fait de m'en parler à moi. »	« Ne parle de ça à personne. »

Quand orienter, et vers qui

La situation	Vers qui orienter
Question de croyance ou de fiqh qui dépasse mes connaissances.	Un imam ou un enseignant formé, connu pour sa science et sa sagesse (voir UA-239).
Question sur une preuve, un texte, un hadith douteux.	Une personne qui maîtrise les sources ; un livret de la bibliothèque.
Pensées obsédantes, angoisse, tristesse qui dure.	Un médecin ou un psychologue, en plus de l'accompagnement spirituel (voir chapitre 4).

La situation	Vers qui orienter
La question révèle une souffrance grave, un danger ou une situation de violence.	Les adultes responsables et les services compétents, sans attendre.

OÙ CHERCHER LES RÉPONSES AUX GRANDES QUESTIONS

« Comment savoir qu'Allah existe ? » → UA-193 • « Comment Allah peut-Il être ainsi ? » → UA-195 • « La raison contre la révélation ? » → UA-207.

« Le Coran a-t-il été changé ? » → UA-208 • « Comment connaître la vie du Prophète ﷺ ? » → UA-211.

« Pourquoi le mal et la souffrance ? » → UA-230 et UA-232 • « Si tout est écrit, suis-je libre ? » → UA-231 et UA-235.

FICHE MÉMO 6 Savoir dire « je ne sais pas » ✂️

✓ Je ne parle pas sans savoir (17:36).

✓ Ibn Masʿūd enseignait à reconnaître ce que l'on ignore.

✓ Je vérifie, j'oriente et je reviens avec une réponse.

J'AGIS Entraîne-toi à dire une fois aujourd'hui, simplement : « Je ne sais pas, je vais vérifier. »

CHAPITRE 7

Créer une culture de la question

En famille, à la daara, à l'école, à la mosquée.

Je comprends

Accueillir une question, c'est bien. Faire en sorte que **les questions puissent arriver** avant qu'elles ne deviennent des crises, c'est mieux. Une famille, une classe ou une mosquée où l'on a le droit de demander devient un lieu où la foi se transmet vivante.

Le lieu	Une idée simple	Comment s'y prendre
En famille	La « question de la semaine »	Un soir par semaine, après le dîner, chacun peut poser une question sur la foi ; on cherche la réponse ensemble pendant la semaine.

Le lieu	Une idée simple	Comment s’y prendre
À la daara	Le temps des « pourquoi »	Après la mémorisation, dix minutes où les talibés peuvent demander le sens d’un verset ou d’une règle.
À l’école	La boîte à questions anonyme	Une boîte à l’entrée de la classe ; l’enseignant répond chaque semaine à une ou deux questions, sans chercher à savoir qui les a écrites.
À la mosquée	Les questions après le cours	Après le cours ou le rappel, l’imam garde un temps pour les questions, y compris par écrit.
Entre jeunes	Le cercle de lecture	Un petit groupe lit un livret ensemble, chaque membre prépare une question, un adulte compétent accompagne.

Respecte la confidentialité. Si la personne révèle une violence ou un danger pour elle-même ou autrui, cherche l’aide adaptée et partage seulement ce qui est nécessaire avec les personnes capables de la protéger.

> *« Facilitez et ne rendez pas les choses difficiles ; annoncez la bonne nouvelle et ne faites pas fuir. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim, d’après Anas — sens





ATTENTION : UNE CULTURE DE LA QUESTION N'EST PAS UNE CULTURE DU DOUTE

Il ne s'agit pas d'inviter à douter de tout, ni de transformer chaque rencontre en débat. Le but est que les questions sincères trouvent **un lieu sûr et des personnes compétentes**, au lieu de se perdre sur internet.

Les questions qui viennent d'une pensée obsédante (waswasa) ne se traitent pas comme les autres : on ne les nourrit pas, on les apaise (voir UA-238). Pour chercher les réponses avec méthode, voir UA-239 ; pour les enfants, un carnet où noter ses questions : UA-248.

FICHE MÉMO 7 Créer une culture de la question ✂️

✓ Un cadre calme permet de poser une question sans humiliation.

✓ Je respecte la confidentialité, sauf nécessité de protéger d'un danger.

✓ Je cherche une réponse fiable et je reviens vers la personne.

J'AGIS Choisis un lieu (ta maison, ta classe, ta mosquée) et propose cette semaine un premier temps de questions.

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n'est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Écrire une question de foi que je n'ai jamais osé poser (chapitre 1).	☐

Jour	Mon petit pas	Fait
2	Lire la sourate 2, verset 260, et le hadith « c'est la foi pure » (chapitre 2).	☐
3	Demander à un jeune ce qu'on lui dit sur la religion à l'école ou en ligne, et l'écouter sans corriger (chapitre 3).	☐
4	Réciter « Allāhumma muṣarrifa l-qulūb, ṣarrif qulūbanā ʿalā ṭāʿatik » et noter à qui je pourrais poser ma question (chapitre 4).	☐
5	Accueillir une question en commençant par « Merci de me la poser » (chapitre 5).	☐
6	Dire une fois, simplement : « Je ne sais pas, je vais vérifier », puis revenir avec la réponse (chapitre 6).	☐
7	Proposer un premier temps de questions en famille, en classe ou à la mosquée (chapitre 7).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à :

_____

_____

Ma question à poser à une personne compétente (enseignant, imam, oustaz) :

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. Quand Ibrāhīm demanda à voir comment Allah redonne la vie aux morts, il dit…

- ☐ A. « Je ne crois pas encore »
- ☐ B. « Pour que mon cœur soit rassuré »
- ☐ C. « Pour convaincre mon peuple »

2. Selon le hadith rapporté par Muslim, ce qui est « la foi pure », c'est…

- ☐ A. ne jamais avoir de mauvaise pensée
- ☐ B. trouver grave une mauvaise pensée et la détester
- ☐ C. raconter toutes ses pensées à tout le monde

3. La sourate 16, verset 43, ordonne à celui qui ne sait pas de…

- ☐ A. se taire
- ☐ B. demander aux gens du rappel
- ☐ C. chercher seul sur internet

4. Le verset 5:101 blâme surtout…

- ☐ A. toute question sur la religion
- ☐ B. les questions inutiles ou qui compliquent
- ☐ C. les questions des enfants

5. Pour transmettre, le Prophète ﷺ nous invite à…

- ☐ A. humilier celui qui demande
- ☐ B. faciliter et ne pas faire fuir
- ☐ C. répondre sans vérifier

6. Face au bédouin dans la mosquée, le Prophète ﷺ dit…

- ☐ A. « Frappez-le »
- ☐ B. « Laissez-le »
- ☐ C. « Chassez-le »

7. Quand on ne sait pas répondre, il vaut mieux…

- ☐ A. inventer une réponse
- ☐ B. dire « je ne sais pas » et chercher
- ☐ C. changer de sujet sans écouter

8. Une question sincère qui dérange, posée par un jeune, est…

- ☐ A. une apostasie
- ☐ B. une porte pour apprendre
- ☐ C. un péché à punir

RÉPONSES

1 : B • 2 : B • 3 : B • 4 : B • 5 : B • 6 : B • 7 : B • 8 : B

Si tu t'es trompé(e), relis le chapitre concerné : c'est normal, c'est comme ça qu'on apprend.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Suʾāl	La question ; la demande de savoir.
Ṣarīḥ al-īmān	Parole qui rassure les Compagnons rejetant des pensées subies ; ce n'est pas un test d'angoisse.
Waswasa	Pensée intrusive, souffle insistant qui trouble le cœur (voir UA-238).
Shakk	Le doute réel, hésitation entre deux possibilités.
Shubha	Une difficulté ou un argument qui demande un examen.
Yaqīn	La certitude (voir UA-236).
Ahl adh-dhikr	« Les gens du rappel » : ceux qui savent, à qui l'on doit demander (16:43).
Lā adrī	« Je ne sais pas » : parole d'humilité des savants.

Mot	Sens simple
ʿIlm	La science, la connaissance.
Jahl	L'ignorance : un point que l'on ne connaît pas encore.
Takfīr	Déclarer quelqu'un mécréant : affaire grave, réservée aux savants.
Rifq	La douceur, la bienveillance dans la manière d'agir et de parler.
Taysīr	Le fait de faciliter, de ne pas rendre la religion pesante.
Adab	Le bon comportement, la politesse et le respect, y compris dans la question.
Daara	L'école coranique traditionnelle au Sénégal.
Oustaz	Enseignant de religion et de langue arabe.

✂️ - - - - - - - - - - - - À DÉCOUPER OU À IMPRIMER SÉPARÉMENT - - - - - - - - - - - - ✂️

Fiche mémo : accueillir une question de foi

	Une question n'est pas une menace : c'est une porte
Le principe	Poser une question sincère n'est pas un péché • « Demandez… si vous ne savez pas » (16:43)
Ibrāhīm	« Pour que mon cœur soit rassuré » (2:260) • il croyait, il voulait plus de paix
La foi pure	Une pensée subie ne se confond pas avec une conviction choisie (Muslim, n° 132a).
Questions blâmées	Moquerie • entêtement • complications inutiles (5:101)
Pour moi	Ne pas paniquer, cacher ni abandonner • écrire • prier • chercher • patienter
Pour les autres	Accueillir • écouter jusqu'au bout • question derrière la question • répondre ou orienter • revenir
Jamais	Moquerie • menace • humiliation • takfīr à cause d'une question
« Je ne sais pas »	Honnêteté • vérifier • orienter vers une personne compétente • revenir.

UA-237 • Accueillir une question de foi • Version finale éditoriale

Pour continuer le chemin

Ce livret fait partie de la collection « Questions de foi ». Voici les autres titres pour poursuivre ta lecture.

Référence	Titre
UA-236	Construire la certitude
UA-238	Distinguer doute, tentation et incompréhension
UA-239	Chercher des réponses avec méthode

Référence	Titre
UA-240	Protéger sa foi dans un monde de confusion

Et ensuite…

Référence	Titre
UA-188	Comprendre l'īmān
UA-219	Muḥammad ﷺ modèle du croyant
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)
UA-248	Mon carnet de foi (Mu'min Kids, pour les enfants)

UN CONSEIL

Prépare cette phrase : « Merci de me poser la question. Regardons-la ensemble. » Si la question est la tienne, cherche une personne patiente. Tu n'as pas besoin de mesurer ton malaise pour savoir si tu peux demander de l'aide.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-237
Titre	Accueillir une question de foi — Une question n'est pas une menace : c'est une porte
Univers • Porte • Collection	Mu'min • Doutes et certitude • Questions de foi (livret 2 sur 5)
Public • Niveau	Adultes • Découverte
Version du contenu • Date	Version finale éditoriale • 04/10/2026
Langue • Format	Français • Master A4 (l'édition A5 sera adaptée, pas réduite)
Cadre de référence	Islam sunnite • ʿaqīda ashʿarite • fiqh malikite • Coran : riwāya Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim
Statut • Validation religieuse	Texte corrigé et illustré • validation religieuse humaine en attente

Sources et repères

Coran : références indiquées sous chaque passage ; lecture de Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim, texte arabe avec repères de tajwīd (AlQuran Cloud, quran-tajweed). Les traductions donnent le sens et ne remplacent pas le texte arabe. Hadiths : recueils d'al-Bukhārī et de Muslim ; références précisées dans le livret. Cadre de croyance : école ashʿarite ; al-ʿAqīda aṭ-Ṭaḥāwiyya. Relecture religieuse humaine : en attente. Références consultables : sunnah.com (recueils et numéros cités), quran.com (commentaires).

Une question n’est pas une menace : c’est une porte.

Que faire quand une question de foi me trouble ? Et comment répondre à un jeune qui m’interroge ?

Ce livret s’adresse à la personne qui se pose une question de foi, et à ceux qui reçoivent les questions : parents, enseignants, imams, oustaz. À partir du Coran, de la Sunna et de l’exemple des savants, il montre que la question sincère a sa place en Islam, comment l’accueillir pour soi sans panique, comment l’accueillir chez les autres avec douceur, et comment dire « je ne sais pas » avec dignité.

Sept chapitres courts. Dix à quinze minutes chacun. Un petit pas à chaque fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Mu’min

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

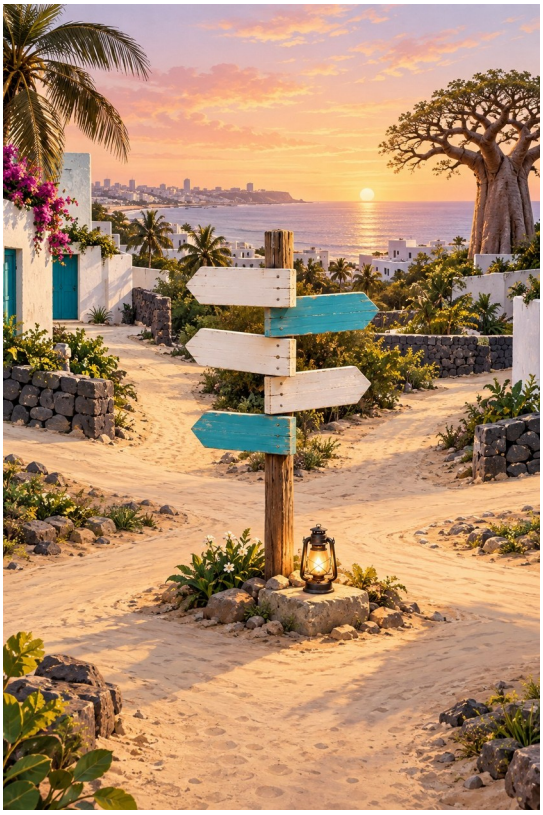
UA-237 • Version finale éditoriale • 04/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Questions de foi » • Livret 3 sur 5

Distinguer doute, tentation et incompréhension

Mettre un nom juste sur ce qui trouble le cœur



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-238

CE QUI TROUBLE LE CŒUR A UN NOM

فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيَنْتَهِ

Fa-l-yasta'idh bi-llāhi wa l-yantahi.

« Qu'il cherche refuge auprès d'Allah, et qu'il s'arrête. »

Parole du Prophète ﷺ rapportée par al-Bukhārī et Muslim — fin du hadith « Le Shayṭān vient à l'un de vous… », sens

EN QUELQUES MOTS

Une pensée qui surgit sans qu'on la veuille, une vraie question restée sans réponse, un argument entendu sur internet, un désir qui cherche une excuse, une phrase mal comprise : tout cela peut ressembler à « un doute ». Pourtant, ce sont **cinq réalités différentes**, et chacune demande une réponse différente. Ce livret t'aide à **mettre un nom juste** sur ce que tu vis, à ne pas t'accuser à tort, et à savoir quoi faire — y compris quand une pensée devient une obsession qui fait souffrir.

La pensée de minuit



« Tonton, j'ai eu une pensée horrible sur Allah… Est-ce que je suis encore musulman ? »

Avant de soigner, on nomme. Avant de s'accuser, on comprend.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Beaucoup de croyants souffrent en silence parce qu'ils appellent « doute » ce qui n'en est pas, ou parce qu'ils ne savent pas à qui parler. Ce livret est une boussole : il t'apprend à distinguer la pensée intrusive, le doute réel, l'objection, la tentation et l'incompréhension. À la fin, tu sauras reconnaître ce que tu vis, l'accueillir sans panique, et choisir la bonne réponse — pour toi et pour ceux que tu accompagnes.

Ce livret est le troisième de la collection « Questions de foi » (UA-236 à UA-240), qui forme la porte « Doutes et certitude », dernière porte adulte de l'Univers Mu'min. Il suit la construction de la certitude (UA-236) et l'art d'accueillir une question de foi (UA-237) ; il prépare la méthode pour chercher des réponses (UA-239) et la protection de la foi dans un monde de confusion (UA-240).

Tu peux compléter cette lecture avec les livrets cités en fin d'ouvrage. Les explications essentielles sont reprises ici pour lire ce livret sans prérequis.

Un chapitre entier (chapitre 6) parle des pensées obsédantes et de la santé mentale. On en parle **sans tabou et sans honte** : souffrir d'une pensée n'est pas un péché, et se soigner fait partie de la Sunna.

Ici, personne ne te juge. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seul(e).

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question pour réfléchir à ton expérience.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
Je vis ma foi	Ce que cette croyance change, concrètement, dans ma journée.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. Les passages arabes suivent la lecture de Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim. Les couleurs aident au tajwīd ; la récitation s'apprend avec un enseignant.

Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit de polémique. Si tu as une question, pose-la à ton enseignant.

Trois mots reviennent souvent : islām — la soumission à Allah, visible dans les actes ; īmān — la foi en Allah et en ce qu'Il a révélé ; iḥsān — l'excellence : adorer Allah comme si tu Le voyais.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE

QUESTIONS DE FOI

LE TRI AU MARCHÉ



La vendeuse ne jette pas tout le panier. Ton cœur aussi apprend à trier : une pensée intrusive se laisse passer, une question se pose, un désir se reconnaît et se maîtrise.

Trier n'est pas tout jeter : nommer chaque chose, c'est savoir quoi en faire.

Comparaison pédagogique.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : qu’est-ce qui me trouble vraiment ? · 15 min

Partie 2 — Cinq réalités différentes

2. Les pensées intrusives (waswasa) · 15 min
3. Le doute réel (shakk) et l’objection (shubha) · 15 min
4. La tentation (shahwa) qui se déguise en doute · 10 min
5. L’incompréhension · 10 min

Partie 3 — Quand la pensée fait souffrir

6. Quand la pensée devient obsession · 15 min

Partie 4 — À chaque cas sa réponse

7. Une réponse adaptée à chaque cas · 15 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Fiche d’identification du livret

PARTIE 1

S’arrêter

On ne soigne bien que ce qu’on a bien nommé.

Ce qui me trouble aujourd’hui : est-ce une pensée, une question, un argument, un désir ou un malentendu ?

CHAPITRE 1

Le miroir : qu'est-ce qui me trouble vraiment ?

Des repères pour choisir une aide, sans se juger.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Ai-je déjà eu une pensée sur Allah ou sur la religion qui m'a fait peur, sans que je la veuille ?**
>
> **Y a-t-il une question de foi que je porte depuis longtemps sans oser la poser ?**
>
> **M'est-il arrivé de « douter » d'une règle surtout quand elle me gênait ?**

Je comprends

Dans la langue de tous les jours, on met tout dans le même sac : « j'ai des doutes ». Mais un médecin ne soigne pas la fièvre, la toux et la fracture avec le même remède. De la même manière, ce qui trouble le cœur peut avoir **cinq visages** très différents.

Le mot	En une phrase	Une image
Waswasa (pensée intrusive)	Une pensée qui surgit sans que je la veuille, et que je déteste.	Un moustique qui bourdonne la nuit.
Shakk (doute réel)	Une vraie hésitation sur un point fondamental de la foi.	Une porte restée entrouverte.
Shubha (objection)	Une difficulté ou un argument qui crée de la confusion et demande examen.	Une pierre dans la chaussure.
Shahwa (tentation)	Un désir qui peut influencer le jugement ; tout désir n'est pas interdit.	Des lunettes qui orientent ce que l'on remarque.
Jahl (incompréhension)	Je ne connais pas le sens, le contexte ou la langue d'un texte.	Une lettre lue dans une langue que je maîtrise mal.

Je vis ma foi : ma grille d'repérage personnel

Pour chaque situation, propose une ou plusieurs pistes : W (pensée intrusive), D (doute), O (objection), T (tentation), I (incompréhension). Ce sont des repères, pas un diagnostic ni un jugement sur les intentions. Les réponses commentées sont au chapitre 7.

N°	La situation	Ma lettre
1	Pendant la prière, une phrase insultante sur Allah traverse l'esprit de Fatou. Elle en est horrifiée.	…

N°	La situation	Ma lettre
2	Moussa a vu une vidéo qui affirme que le Coran a été modifié. Il ne sait pas quoi répondre.	…
3	Depuis qu'Awa fréquente quelqu'un en cachette, elle se dit : « Après tout, je ne suis plus sûre que ce soit vraiment interdit. »	…
4	Ibrahima a lu un verset sur le combat, cité seul sur un réseau social, et il en est choqué.	…
5	Depuis la mort de son frère, Cheikh se demande sincèrement si Allah existe vraiment. Il cherche et prie quand même.	…
6	Aïssatou refait ses ablutions cinq ou six fois parce qu'elle n'est jamais sûre de les avoir bien faites.	…
7	Un collègue a dit à Modou : « Si Dieu est bon, pourquoi la souffrance ? » Modou n'a rien trouvé à répondre.	…
8	Mariama ne comprend pas pourquoi l'héritage d'un fils et d'une fille diffère.	…
9	Babacar a envie d'arrêter la prière du matin. Il se répète que « Dieu regarde le cœur, pas les gestes ».	…
10	Khady a peur, plusieurs fois par jour, d'être sortie de l'Islam à cause d'une pensée. Elle demande sans cesse à être rassurée.	…

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — TRIER POUR AVANCER

Une pensée subie, une question à étudier et une difficulté à agir n'appellent pas la même aide.

On laisse passer la pensée intrusive ; on étudie une question réelle ; on cherche du soutien pour agir.

→ Repérer sert à choisir une aide, pas à se surveiller.

Comparaison pédagogique.

ATTENTION : NE PAS SE COLLER UNE ÉTIQUETTE

Cette grille sert à **mieux comprendre**, pas à se juger ni à juger les autres. Personne n'a le droit de dire à quelqu'un : « Toi, c'est ta passion qui parle. » Seul Allah connaît les cœurs. Et si une situation te fait souffrir, lis le chapitre 6.

FICHE MÉMO 1 **Nommer ce qui trouble** ✂️

- ✓ Cinq réalités : pensée intrusive, doute réel, objection, tentation, incompréhension.
- ✓ Elles peuvent se mélanger, mais elles n'ont pas le même remède.
- ✓ Nommer juste enlève déjà une grande partie de la peur.

J'AGIS Remplis la grille des dix situations, puis note une situation que tu as toi-même vécue.

PARTIE 2

Cinq réalités différentes

Chacune a ses signes, chacune a sa réponse.

CHAPITRE 2

Les pensées intrusives (waswasa)

Ce qui frappe à la porte n'est pas forcément entré.

> *« Le Shayṭān vient à l'un de vous et dit : « Qui a créé ceci ? Qui a créé cela ? », jusqu'à dire : « Qui a créé ton Seigneur ? » Lorsqu'il en arrive là, qu'il cherche refuge auprès d'Allah et qu'il s'arrête. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Je comprends

La sourate an-Nās enseigne à chercher refuge contre le tentateur. Dans ce livret, « pensée intrusive » désigne une pensée qui s'impose sans être voulue ; ce terme ne permet pas de diagnostiquer sa cause spirituelle ou médicale.

مِن شَرِّ ٱلْوَسْوَاسِ ٱلْخَنَّاسِ ۝ ٱلَّذِى يُوَسْوِسُ فِى صُدُورِ ٱلنَّاسِ

« Contre le mal du tentateur furtif, qui souffle le mal dans les poitrines des hommes. »

Sourate 114, versets 4-5 — traduction du sens

S'arrêter signifie ne pas prolonger volontairement la discussion avec une pensée obsédante. Il ne s'agit pas de la chasser de force ni d'obtenir un esprit parfaitement vide. Laisse-la passer et reviens à ton activité ; une question réelle peut être étudiée à un moment calme.

> *Les pensées involontaires*
>
> Allah ne tient pas rigueur des pensées qui traversent l'âme tant qu'elles ne sont pas adoptées en parole ou en acte (al-Bukhārī, n° 5269 — résumé). En parler pour demander de l'aide n'est pas les approuver.

« C'est la foi pure »

Des Compagnons dirent au Prophète ﷺ : « Nous trouvons dans nos âmes des choses que chacun de nous trouve trop graves pour les dire. » Il dit : « Vous le ressentez vraiment ? C'est **la foi pure**. » (Muslim — sens ; voir UA-237).

Le hadith rassure ceux qui rejettent ces pensées ; il ne demande pas de surveiller leur peur. Une pensée involontaire reste distincte d'une croyance choisie, même quand l'angoisse diminue.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — UN BRUIT DE PASSAGE**
>
> Un bruit peut attirer ton attention sans que tu choisisses de le suivre. Une pensée peut aussi revenir malgré toi.
>
> Tu peux la laisser présente et reprendre ton activité ; tu n'as pas à vérifier qu'elle a disparu.
>
> **➜ Son retour ne signifie pas que tu l'as voulue.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi : les trois gestes

N°	Le geste	Pourquoi
1	Chercher refuge auprès d'Allah et dire « Āmantu bi-llāh », sans répétition jusqu'à se sentir parfaitement rassuré(e).	Des paroles enseignées ; elles ne deviennent pas un test.
2	Ne pas prolonger la vérification d'une pensée obsédante.	Une vraie question se travaille à un moment calme.
3	Reprendre son activité, même si la pensée reste présente.	Si cela devient envahissant, chercher une aide professionnelle.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

A'ūdhu bi-llāhi mina sh-shayṭāni r-rajīm — **« Je cherche refuge auprès d'Allah contre le Shayṭān le banni »**

« Āmantu bi-llāh » signifie « Je crois en Allah » (Muslim, n° 134a). Cette parole ne se répète pas pour vérifier sans cesse son état de foi.



FICHE MÉMO 2 **Les pensées intrusives** ✂️

- ✓ **Une pensée involontaire n'est pas une conviction choisie.**
- ✓ **Je cherche refuge et je reviens à mon activité.**
- ✓ **Je n'ai pas à mesurer ma peur ; si je souffre, je demande de l'aide.**

J'AGIS La prochaine fois qu'une pensée intrusive surgit, applique les trois gestes, sans discuter avec elle.

CHAPITRE 3

Le doute réel (shakk) et l'objection (shubha)

Une vraie question mérite une vraie recherche.

Je comprends : le doute réel

Un doute peut naître d'une réflexion personnelle, d'une épreuve ou d'un argument entendu. Ces origines peuvent se mêler. L'important est de préciser la question et de chercher une réponse compétente.

Je comprends : l'objection

Une shubha désigne une difficulté ou un argument qui crée de la confusion. Ne pas savoir y répondre ne suffit ni à le prouver ni à le réfuter. Il faut examiner sa source, ses prémisses et son sens avec une personne formée.

	Le doute réel (shakk)	L'objection (shubha)
D'où il vient	Une hésitation qui peut avoir plusieurs origines.	De l'extérieur : une vidéo, un livre, une discussion.
Ce qu'il touche	Un argument ou une difficulté à examiner, entendu ou formulé soi-même.	Le raisonnement : « je ne sais pas répondre ».
Ce qu'il demande	Du temps, de l'écoute, des preuves, des actes d'adoration.	Une réponse argumentée, auprès de quelqu'un de compétent.
Le risque	S'isoler et laisser la question pourrir.	Croire qu'un argument sans réponse immédiate est sans réponse du tout.

La réponse : apprendre, demander, chercher

Ne pas savoir répondre ne veut pas dire qu'il n'y a pas de réponse. La plupart des grandes objections ont été discutées par les savants depuis des siècles, et plusieurs livrets déjà parus y répondent : l'existence d'Allah (UA-193), Ses attributs (UA-195), la révélation (UA-207), la préservation du Coran (UA-208), les sources de la Sīra (UA-211), le mal et la souffrance (UA-230, UA-232).

Le prophète Ibrāhīm (paix sur lui) croyait ; il a pourtant demandé à Allah de lui montrer comment Il redonne la vie aux morts, « pour que mon cœur soit rassuré » (sourate 2, verset 260). Il a demandé. La question posée **à Allah et aux gens de science** est un chemin vers la certitude, pas une sortie de la foi (voir UA-236 et UA-237). La méthode pour chercher des réponses sûres est le sujet de UA-239. En pratique : **écrire** ta question en une ou deux phrases, la **poser** à une personne de science de confiance, **lire** le livret qui la traite, et **continuer à prier** en demandant à Allah la certitude.

Douter, est-ce mécroire ?

Une question, une hésitation et une pensée involontaire ne sont pas la même chose qu'un rejet conscient de la foi. Ce livret ne juge pas le statut religieux d'une personne.

Si une question te trouble, formule-la simplement et adresse-la à un enseignant patient. Si elle revient comme une peur obsédante, consulte aussi un professionnel ; demander sans cesse si tu es encore croyant(e) peut entretenir l'angoisse.

> **ATTENTION : DEUX ERREURS OPPOSÉES**
>
> Dire à quelqu'un qui doute : « Tu es devenu mécréant ! » Cette phrase blesse, éloigne et peut pousser la personne à partir. Le Prophète ﷺ a mis en garde contre le fait de traiter un musulman de mécréant (al-Bukhārī et Muslim).
>
> Dire au contraire : « Le doute, c'est normal, reste dedans, c'est intéressant. » Le doute n'est pas une maison où l'on habite : c'est un pont que l'on traverse, vers la certitude.



FICHE MÉMO 3 **Doute réel et objection** ✂️

- ✓ **Une question réelle mérite une recherche attentive.**
- ✓ **Un argument non résolu n'est ni prouvé ni réfuté pour autant.**
- ✓ **Je demande à une personne compétente sans juger les cœurs.**

J'AGIS Écris une question de foi que tu portes, et choisis à qui tu la poseras cette semaine.

CHAPITRE 4

La tentation (shahwa) qui se déguise en doute

Quand le désir cherche un avocat.

Je comprends

Un désir peut parfois influencer notre manière de raisonner. On peut chercher une réponse seulement parce qu'elle nous arrange. Mais une règle difficile peut aussi faire naître une question sincère : son moment d'apparition ne permet pas de juger la personne.

Le bon repère est la démarche : suis-je prêt(e) à examiner les preuves et à écouter une réponse sérieuse ? On vérifie les arguments au lieu de supposer ce que cache le cœur d'autrui.

أَفَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ وَأَضَلَّهُ ٱللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِۦ وَقَلْبِهِۦ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِۦ غِشَٰوَةً ...

« Vois-tu celui qui a pris sa passion pour divinité ? Allah l'égare sciemment, scelle son ouïe et son cœur, et étend un voile sur sa vue… »

Sourate 45, verset 23 (extrait) — traduction du sens

وَٱللَّهُ يُرِيدُ أَن يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ ٱلَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ٱلشَّهَوَٰتِ أَن تَمِيلُوا۟ مَيْلًا عَظِيمًا

« Allah veut accueillir votre repentir, alors que ceux qui suivent les passions veulent que vous vous écartiez d'un grand écart. »

Sourate 4, verset 27 — traduction du sens

Une démarche ouverte	Un biais possible à repérer
Je précise ma question, même si la règle me coûte.	Je décide de la réponse avant de l'examiner.
Je veux connaître la réponse, quelle qu'elle soit.	Je cherche seulement la réponse qui m'arrange.
Je suis prêt(e) à demander à un savant reconnu.	Je cherche l'avis qui me donne raison, même sans source.
Si la réponse me contrarie, je l'accepte, même difficilement.	Si la réponse me contrarie, je change de question.

> *Un repère à comprendre avec mesure*
>
> Le Prophète ﷺ évoque le bon comportement et le trouble lié à une faute (Muslim, n° 2553a). Ce hadith n'autorise pas à prendre toute anxiété pour une preuve de péché : en cas de scrupules obsédants, on suit des repères appris et une aide adaptée.

L'honnêteté avec soi-même

On peut reconnaître : « Cette règle est difficile pour moi », tout en demandant à mieux la comprendre. Le désir n'est pas toujours fautif ; les actes ont leurs règles. Après une faute, le repentir et l'aide adaptée permettent d'avancer. Ce chapitre sert à réfléchir sur soi, jamais à discréditer celui qui pose une question.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES LUNETTES TEINTÉES

Des lunettes colorées changent la manière de voir un paysage. Un désir peut aussi orienter ce que nous retenons d'un argument.

Il faut examiner l'argument et écouter un avis compétent, sans prétendre lire les intentions d'autrui.

→ Je vérifie mes raisons ; je ne juge pas les cœurs.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 4 **La tentation déguisée** ✂️

✓ Un désir peut influencer mon jugement.

✓ Une règle difficile peut aussi susciter une question sincère.

✓ Je cherche une réponse fondée, avec honnêteté et sans accuser autrui.

J'AGIS Si une règle te pèse, dis-toi honnêtement : « C'est difficile pour moi », puis demande l'aide d'Allah.

CHAPITRE 5

L'incompréhension

Souvent, il ne manque qu'une pièce du puzzle.

Je comprends

Beaucoup de troubles sont de simples **incompréhensions** : un verset lu sans son contexte, un hadith mal traduit, une règle de fiqh mal expliquée. On se demande comment la religion peut dire « cela »… alors qu'il manque seulement une information.

Ce qui manque	Un exemple	Ce qui aide
Le contexte	Un verset sur le combat cité seul, sans les versets qui l'entourent.	Lire le passage entier, avec une explication (tafsīr) reconnue.
La langue	Un hadith traduit mot à mot, devenu choquant en français.	Revenir au sens arabe et à l'explication des savants.
L'ensemble	Une règle d'héritage vue seule, sans le système des droits et devoirs.	Étudier la règle dans son ensemble, auprès d'un enseignant.
La source	Une « citation du Prophète ﷺ » sans référence, partagée sur un réseau.	Vérifier si le hadith existe et quel est son degré (voir UA-239).

Respecter un texte, c'est chercher son sens dans son contexte, avec une explication reconnue. Une incompréhension appelle l'apprentissage ; avant de diffuser une interprétation, prends le temps de la vérifier.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA CARTE ARRACHÉE**
>
> Sur un morceau déchiré d'une carte de Dakar, une route s'arrête net au bord de la mer : on croirait qu'elle mène dans l'eau.
>
> Avec la carte entière, on voit le virage et la suite. Le texte cité seul, c'est le morceau déchiré.
>
> **→ Avant de juger un texte, cherche la carte entière.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

FICHE MÉMO 5 **L'incompréhension** ✂️

✓ **Le contexte, la langue et la source peuvent éclairer un texte.**

✓ **Je lis avec une explication reconnue.**

✓ **Je vérifie avant de diffuser une interprétation.**

J'AGIS Choisis un texte qui t'a choqué(e) et cherche son contexte auprès d'une personne de science.

PARTIE 3

Quand la pensée fait souffrir

Ni honte, ni tabou : une souffrance se soigne.

Y a-t-il une pensée qui me prend du temps, de l'énergie et de la paix, chaque jour ?

CHAPITRE 6

Quand la pensée devient obsession

Le waswās religieux, et quand il faut consulter.

Je comprends

Chez certaines personnes, les pensées intrusives ne passent pas : elles **reviennent sans cesse**, deviennent envahissantes et provoquent une grande angoisse. Pour calmer cette angoisse, la personne répète des gestes : refaire ses ablutions, recommencer sa prière, répéter la Shahāda, demander sans arrêt à ses proches si elle est encore musulmane. Le calme revient un instant… puis l'angoisse repart, plus forte.

Des pensées envahissantes et des gestes répétés pour calmer l'angoisse peuvent correspondre à un trouble obsessionnel-compulsif (TOC). Seul un professionnel peut l'évaluer. Ce n'est pas une preuve de foi faible ou de punition : c'est une souffrance pour laquelle des soins existent.

Les signes qui doivent alerter	Ce qui se passe
Répéter les ablutions	Je les refais plusieurs fois, je ne suis jamais sûr(e) que l'eau a bien touché partout.
Recommencer la prière	Je reprends le takbīr ou la Fātiḥa encore et encore ; une prière dure très longtemps.
Peur d'avoir mécru	Une pensée me fait croire que je suis sorti(e) de l'Islam ; je refais la Shahāda à répétition.
Besoin d'être rassuré(e)	Je pose la même question à plusieurs personnes, plusieurs fois par jour.
Temps et souffrance	Cela me prend beaucoup de temps, m'épuise et abîme ma vie familiale, mes études ou mon travail.

Le Prophète ﷺ et la facilité

Les ablutions comprennent des parties à laver et la tête à essuyer avec les mains humides. Al-Bukhārī rapporte des lavages une, deux ou trois fois (nos 157–159). Un lavage complet peut suffire ; on apprend les gestes et conditions avec un enseignant, sans multiplier les vérifications.

… يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ …

« … Allah veut pour vous la facilité ; Il ne veut pas pour vous la difficulté… »

Sourate 2, verset 185 (extrait) — traduction du sens

> *« La religion est facilité. Personne ne se montrera dur dans la religion sans qu'elle ne le vainque. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī — extrait, sens

En fiqh malikite, le doute occasionnel sur la rupture des ablutions et le doute qui assaille continuellement ne se traitent pas de la même façon. La personne constamment assaillie (mustankiḥ) ne recommence pas à cause de ces doutes répétitifs. Fais préciser ta situation par un enseignant et suis une règle stable, au lieu de rechercher sans cesse une nouvelle assurance (al-Risāla, chapitre 12, sections 3 et 8).



Consulter n'est pas un manque de foi

> *« Allah n'a fait descendre aucune maladie sans faire descendre aussi son remède. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī — sens

Le traitement du TOC peut associer une thérapie cognitive et comportementale, notamment l'exposition avec prévention de la réponse, et parfois un médicament prescrit. Avec un professionnel, on apprend progressivement à tolérer l'incertitude sans répéter les gestes rassurants. L'accompagnement religieux peut compléter les soins. Source : NHS, « Treatment — Obsessive compulsive disorder ».

OÙ DEMANDER DE L'AIDE

Ton médecin ou un centre de santé peut t'écouter et t'orienter vers un professionnel formé au TOC.

Un enseignant religieux explique les règles adaptées ; il ne remplace pas le soignant.

Si une personne risque de se faire du mal, cherche immédiatement l'aide des urgences, d'un hôpital ou d'un proche capable de la protéger. Ne la laisse pas seule face au danger.



Le rôle de l'entourage

À faire	À éviter
Écouter avec calme, sans se moquer.	Dire « Tu es fou / folle » ou « Ta foi est faible ».
Soutenir avec chaleur et suivre le plan convenu avec le soignant.	Répéter indéfiniment les assurances ou, à l'inverse, retirer brutalement tout soutien.
Encourager à consulter, et proposer d'accompagner.	Dire « Prie davantage, ça passera » et s'arrêter là.
Être patient : la guérison prend du temps.	Exposer la souffrance de la personne aux autres membres de la famille.

ATTENTION : NE PAS CONFONDRE

Une souffrance psychique **n'est pas** forcément un sort, un mauvais œil ou une possession. Avant de courir chez quelqu'un qui promet de « tout enlever » contre de l'argent, consulte un médecin et un enseignant sérieux (voir UA-235).

Ce livret ne remplace pas un diagnostic : seul un professionnel de santé peut dire s'il s'agit d'un TOC ou d'un autre trouble.

FICHE MÉMO 6 **Quand la pensée devient obsession** ✂️

✓ **Des pensées et rituels envahissants peuvent relever d'un TOC.**

✓ **Un enseignant précise les règles adaptées aux doutes répétitifs.**

✓ **Un professionnel de santé évalue la souffrance et propose des soins.**

J'AGIS Si tu te reconnais dans ce chapitre, parles-en cette semaine à une personne de confiance ou à un médecin.

PARTIE 4

À chaque cas sa réponse

Le bon remède, au bon moment, avec la bonne personne.

Maintenant que je sais nommer, que vais-je faire différemment ?

CHAPITRE 7

Une réponse adaptée à chaque cas

Le tableau de bord du cœur.

Je comprends

Voici des pistes pour choisir une aide adaptée. Elles ne servent pas à se classer sans cesse ni à poser un diagnostic. En cas de souffrance répétée, demande un avis professionnel.

La réalité	Les signes	Ce que je fais	À qui parler
Pensée intrusive (waswasa)	Non voulue ; elle peut inquiéter ou simplement revenir.	Chercher refuge puis revenir à l'activité, sans vérification répétée.	Allah d'abord ; un proche si elle insiste.
Obsession (waswās, TOC)	Elle revient sans cesse ; je répète des gestes ; je souffre.	Ne pas obéir au murmure ; la facilité ; me soigner.	Un professionnel de santé et un enseignant compétent.
Doute réel (shakk)	Vraie hésitation sur un fondement ; elle reste.	Écrire, apprendre, demander, continuer à prier.	Un enseignant formé et patient.

La réalité	Les signes	Ce que je fais	À qui parler
Objection (shubha)	Un argument entendu, sans réponse pour moi.	Ne pas conclure trop vite ; chercher la réponse.	Une personne de science (UA-239).
Tentation (shahwa)	Je cherche surtout une réponse qui m'arrange ; ce repère n'est pas un verdict.	Examiner honnêtement les arguments et demander de l'aide.	Allah, dans l'invocation ; un ami pieux.
Incompréhension (jahl)	Un texte me choque ; il manque contexte, langue ou source.	Chercher la carte entière ; vérifier.	Un enseignant ; un tafsīr reconnu.

Les invocations de protection

Tu peux te tourner vers Allah avec cette invocation rapportée de Son Messager ﷺ :

اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

Allāhumma muṣarrifa l-qulūb, ṣarrif qulūbanā ʿalā ṭāʿatik. — « Ô Allah, Toi qui diriges les cœurs, dirige nos cœurs vers Ton obéissance. »

Invocation du Prophète ﷺ, Muslim, n° 2655 — extrait ; traduction du sens. Tu peux aussi apprendre les sourates protectrices et les invocations attestées avec ton enseignant.

Je vis ma foi : mon programme

N°	Le geste	Pour
1	Apprendre les sourates protectrices et l'invocation de ce chapitre, sans en faire un rituel de vérification.	La protection
2	Quand une pensée surgit : les trois gestes du chapitre 2, sans discussion.	La waswasa
3	Choisir une vraie question à poser à un enseignant. Éviter de noter et d'analyser chaque pensée intrusive.	Doute, objection, tentation
4	Si une pensée me fait souffrir chaque jour : en parler à un proche et consulter.	L'obsession

Retour à ma grille du chapitre 1

Des pistes à discuter, pas un verdict sur les cœurs. Plusieurs réponses sont possibles selon le contexte.

N°	Piste	Pourquoi
1	W	Pensée non voulue et détestée : un murmure, pas une conviction.
2	O	Argument venu de l'extérieur (voir UA-208).

N°	Piste	Pourquoi
3	T ou D	Le désir peut intervenir, mais la question peut être sincère : il faut écouter Awa.
4	I	Verset sans contexte : il manque la carte entière.
5	D	Vraie question née d'une épreuve, portée sincèrement (voir UA-232).
6	W → obsession	Répétition et souffrance : waswās ; facilité, et consulter si besoin.
7	O	Objection classique, déjà traitée (voir UA-230, UA-232).
8	I	Règle vue seule, sans l'ensemble des droits et devoirs.
9	T ou I	La citation est incomplète : Allah regarde les cœurs et les actes (Muslim, n° 2564c). Examiner sans juger Babacar.
10	W → obsession	Peur répétée, besoin d'être rassurée : aide et avis médical.

FICHE MÉMO 7 **À chaque cas sa réponse** ✂️

- ✓ D'abord nommer : waswasa, obsession, doute, objection, tentation, incompréhension.
- ✓ Puis choisir le bon geste et la bonne personne.
- ✓ Dans tous les cas : se tourner vers Allah et ne pas rester seul(e).

J'AGIS Recopie le tableau de bord sur une feuille et garde-le dans ton carnet de foi.

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n'est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Remplir la grille des dix situations et noter une situation vécue (chapitre 1).	☐
2	Apprendre les paroles du chapitre 2 sans les répéter pour vérifier ma foi.	☐
3	Écrire une question de foi que je porte et choisir à qui la poser (chapitre 3).	☐
4	Me demander honnêtement si une règle me pèse, et le dire à Allah dans une invocation (chapitre 4).	☐
5	Chercher le contexte d'un texte qui m'a choqué(e) (chapitre 5).	☐
6	Faire mes ablutions selon les gestes appris, sans recommencer à cause de doutes répétitifs ; demander une règle adaptée si besoin.	☐
7	Repérer une aide utile et apprendre l'invocation attestée du chapitre 7.	☐

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à :

_____

_____

Ma question à poser à une personne compétente (enseignant, imam, oustaz) :

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. Une pensée choquante sur Allah surgit sans que je la veuille et je la déteste. C'est…

- ☐ A. une waswasa (pensée intrusive)
- ☐ B. un acte de mécréance
- ☐ C. une objection savante

2. Face à la question « Qui a créé ton Seigneur ? », le Prophète ﷺ a enseigné de…

- ☐ A. débattre longuement avec la pensée
- ☐ B. chercher refuge auprès d'Allah et s'arrêter
- ☐ C. arrêter de prier

3. « C'est la foi pure » désigne…

- ☐ A. le fait de détester ces pensées et de les trouver graves
- ☐ B. le fait d'avoir des doutes
- ☐ C. le fait de ne jamais réfléchir

4. Une shubha (objection), c'est…

- ☐ A. un désir interdit
- ☐ B. une difficulté ou un argument à examiner
- ☐ C. une prière surérogatoire

5. Chercher uniquement une réponse qui m'arrange peut révéler…

- ☐ A. l'influence d'un désir sur mon jugement
- ☐ B. une preuve que la règle est fausse
- ☐ C. une pensée intrusive

6. Un verset cité seul, sans son contexte, provoque surtout…

- ☐ A. une obsession
- ☐ B. une incompréhension
- ☐ C. une tentation

7. La personne constamment assaillie de doutes rituels doit…

- ☐ A. tout recommencer à chaque doute
- ☐ B. appliquer la règle adaptée sans suivre les doutes répétitifs
- ☐ C. abandonner ses prières

8. Consulter un professionnel de santé pour des pensées obsédantes…

- ☐ A. est un manque de foi
- ☐ B. est inutile
- ☐ C. fait partie des moyens que l'Islam encourage

RÉPONSES

1 : A • 2 : B • 3 : A • 4 : B • 5 : A • 6 : B • 7 : B • 8 : C

Si tu t'es trompé(e), relis le chapitre concerné : c'est normal, c'est comme ça qu'on apprend.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Waswasa	Murmure, pensée intrusive qui surgit sans être voulue.
Al-waswās al-khannās	Le tentateur qui murmure puis se retire (sourate 114).
Waswās	Ici : scrupules obsédants qui reviennent sans cesse et font souffrir.
TOC	Trouble obsessionnel-compulsif : un trouble de santé qui se soigne.
Shakk	Le doute : une hésitation réelle, ici sur un point de la foi.
Shubha	Une difficulté ou un argument qui crée de la confusion et demande examen.

Mot	Sens simple
Shahwa	Le désir, la passion ; ici, celui qui pousse à chercher une excuse.
Hawā	La passion qui détourne de la vérité (sourate 45, verset 23).
Jahl	L'ignorance : ne pas connaître un sens, un contexte, une règle.
Yaqīn	La certitude.
Istiʿādha	Chercher refuge auprès d'Allah (« Aʿūdhu bi-llāh »).
Ṣarīḥ al-īmān	Parole rassurant les Compagnons qui rejetaient leurs pensées subies ; aucun test d'angoisse.
Mustankiḥ	Dans l'école malikite : celui que le doute assaille sans cesse ; il n'en tient pas compte.
Taysīr	La facilité, un principe de la religion.
Tafsīr	L'explication du Coran par les savants.
Takfīr	Déclarer quelqu'un mécréant : un jugement grave, réservé aux savants.

✂️ - - - - - - - - - - - - À DÉCOUPER OU À IMPRIMER SÉPARÉMENT - - - - - - - - - - - - ✂️

Fiche mémo : nommer ce qui trouble le cœur

	Des repères pour choisir une aide
Pensée intrusive	Pensée subie, pas conviction choisie • refuge • retour à l'activité sans vérifier.
Obsession (waswās)	Souffrance et gestes répétés • règles adaptées • évaluation et soins.
Doute réel	Vraie hésitation sur un fondement • écrire, apprendre, demander, continuer à prier
Objection	Argument sans réponse… pour l'instant • ne pas conclure trop vite • méthode : UA-239
Tentation	Un désir peut influencer le jugement • vérifier les arguments sans juger les intentions.
Incompréhension	Manque de contexte, de langue, de source • chercher la carte entière
Doutes répétitifs	Suivre une règle adaptée avec un enseignant ; consulter si la souffrance persiste.
Toujours	Se tourner vers Allah • ne pas rester seul(e) • ne pas juger les cœurs

UA-238 • Distinguer doute, tentation et incompréhension • Version finale éditoriale

Pour continuer le chemin

Ce livret fait partie de la collection « Questions de foi ». Voici les autres titres pour poursuivre ta lecture.

Référence	Titre
UA-236	Construire la certitude
UA-237	Accueillir une question de foi
UA-239	Chercher des réponses avec méthode
UA-240	Protéger sa foi dans un monde de confusion

Et ensuite…

Référence	Titre
UA-129	Les invocations essentielles (Univers Muslim)
UA-192	Augmentation et diminution de la foi
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)
UA-248	Mon carnet de foi (Mu'min Kids, pour les enfants)

UN CONSEIL

Note seulement les vraies questions que tu veux étudier. Évite de consigner chaque pensée intrusive ou de contrôler sans cesse ta foi. Si les pensées deviennent envahissantes, demande une aide adaptée ; tu n'as pas à traverser cela seul(e).

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-238
Titre	Distinguer doute, tentation et incompréhension — Mettre un nom juste sur ce qui trouble le cœur
Univers • Porte • Collection	Mu'min • Doutes et certitude • Questions de foi (livret 3 sur 5)
Public • Niveau	Adultes • Découverte
Version du contenu • Date	Version finale éditoriale • 04/10/2026
Langue • Format	Français • Master A4 (l'édition A5 sera adaptée, pas réduite)
Cadre de référence	Islam sunnite • ʿaqīda ashʿarite • fiqh malikite • Coran : riwāya Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim

Rubrique	Information
Statut • Validation religieuse	Texte corrigé et illustré • validation religieuse humaine en attente

Sources et repères

Coran : références indiquées sous chaque passage ; lecture de Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim, texte arabe avec repères de tajwīd (AlQuran Cloud, quran-tajweed). Les traductions donnent le sens et ne remplacent pas le texte arabe. Hadiths : recueils d'al-Bukhārī et de Muslim ; références précisées dans le livret. Cadre de croyance : école ashʿarite ; al-ʿAqīda aṭ-Ṭaḥāwiyya. Relecture religieuse humaine : en attente. Références consultables : sunnah.com (recueils et numéros cités), quran.com (commentaires). Ibn Abī Zayd, al-Risāla, chapitre 12, sections 3 et 8 ; NHS, Treatment — Obsessive compulsive disorder (nhs.uk), consulté le 4 octobre 2026.

Avant de soigner, on nomme.

Une pensée horrible, une vraie question, un argument sans réponse, un désir qui cherche une excuse : est-ce la même chose ?

Ce livret t'apprend à distinguer la pensée intrusive (waswasa), le doute réel (shakk), l'objection (shubha), la tentation (shahwa) et l'incompréhension, à la lumière du Coran et de la Sunna, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l'Ouest. Il parle aussi, sans tabou, des pensées obsédantes et du moment où il faut consulter, et propose pour chaque cas une réponse adaptée.

Sept chapitres courts. Dix à quinze minutes chacun. Un petit pas à chaque fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Mu'min

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-238 • Version finale éditoriale • 04/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Questions de foi » • Livret 4 sur 5

Chercher des réponses avec méthode

Vérifier avant de croire, demander à qui sait



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-239

CHERCHER DES RÉPONSES EN QUELQUES MOTS

فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Fa-sʾalū ahla dh-dhikri in kuntum lā taʿlamūn.

« Demandez donc aux gens du rappel, si vous ne savez pas. »

Coran, sourate 16, verset 43 — extrait ; traduction du sens. Le contexte est expliqué au chapitre 2.

EN QUELQUES MOTS

Une question de foi mérite une **vraie réponse**, pas la première rumeur venue. Ce livret t'apprend une méthode simple : demander à ceux qui savent, reconnaître une personne qualifiée, vérifier un hadith et un contenu en ligne, comprendre ce qu'est un avis de fiqh et une divergence, puis construire ton propre plan de recherche, avec patience et politesse.

Le message du soir



« Ce hadith que tout le monde partage… est-ce que c'est vrai ? »

Avant de transférer, je vérifie. Avant de croire, je demande.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Tu reçois chaque jour des dizaines de messages, de vidéos et d'avis sur la religion. Certains sont justes, d'autres sont faux, d'autres encore sont vrais mais mal compris. Ce livret ne te donne pas toutes les réponses : il te donne **une méthode** pour les chercher. À la fin, tu sauras à qui poser une question, comment vérifier ce que tu entends, et comment garder ton calme devant un avis qui te surprend.

Ce livret est le quatrième de la collection « Questions de foi » (UA-236 à UA-240), la dernière porte adulte de l'Univers Mu'min, « Doutes et certitude ». Il suit UA-236 (Construire la certitude), UA-237 (Accueillir une question de foi) et UA-238 (Distinguer doute, tentation et incompréhension), et prépare UA-240 (Protéger sa foi dans un monde de confusion).

Tu peux compléter cette lecture avec les livrets cités en fin d'ouvrage. Les explications essentielles sont reprises ici pour lire ce livret sans prérequis.

Ce livret ne cite aucune personne ni aucun groupe d'aujourd'hui : il donne des **critères**, pour que tu saches juger par toi-même, avec l'aide des gens de science. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seul(e).

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question pour réfléchir à ton expérience.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
Je vis ma foi	Ce que cette croyance change, concrètement, dans ma journée.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. Les passages arabes suivent la lecture de Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim. Les couleurs aident au tajwīd ; la récitation s'apprend avec un enseignant.

Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit de polémique. Si tu as une question, pose-la à ton enseignant.

Trois mots reviennent souvent : islām — la soumission à Allah, visible dans les actes ; īmān — la foi en Allah et en ce qu'Il a révélé ; iḥsān — l'excellence : adorer Allah comme si tu Le voyais.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

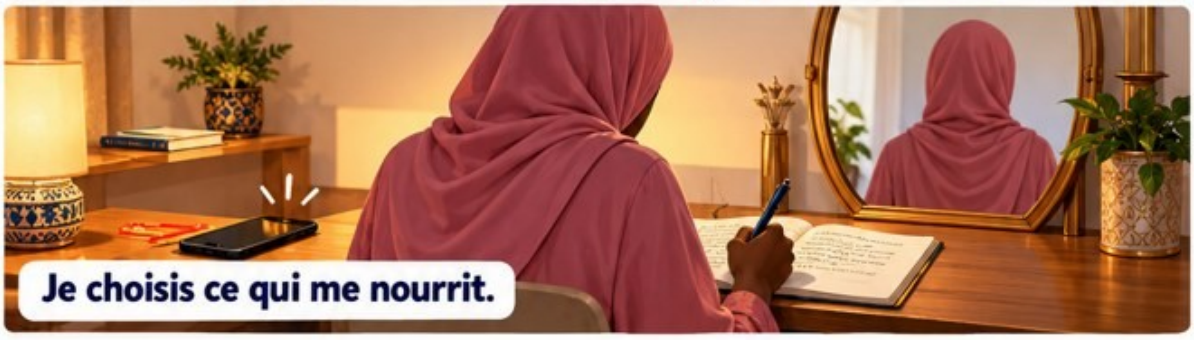
UNE IMAGE POUR COMPRENDRE

LE MIROIR : QUI FAÇONNE MES IDÉES ?

Faire le point sur ce qui entre dans mon cœur.







JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

1. Combien d'heures par jour je passe devant un écran (téléphone, télévision, ordinateur) ?

2. Qui façonne mes idées : mes parents, mes enseignants, mes amis... ou des inconnus sur les réseaux ?

Je prends soin de ce qui entre dans mon cœur.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : d’où viennent mes réponses ? · 10 min

Partie 2 — Les principes

2. Demander à ceux qui savent · 15 min
3. Qui est qualifié ? · 15 min

Partie 3 — Les outils

4. Vérifier un hadith · 15 min
5. Vérifier un contenu en ligne · 15 min
6. Le fiqh, l’avis et la divergence · 15 min

Partie 4 — Passer à l’action

7. Mon plan de recherche · 10 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Fiche d’identification du livret

PARTIE 1

S’arrêter

Avant de chercher, regarder où l’on cherche.

La dernière fois que j’ai cru quelque chose sur la religion, d’où venait l’information ?

CHAPITRE 1

Le miroir : d'où viennent mes réponses ?

Faire l'inventaire de ses sources, sans honte.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Quand je me pose une question sur la religion, vers qui ou vers quoi je me tourne en premier ?**
>
> **Ai-je déjà partagé un message religieux sans savoir d'où il venait ?**
>
> **Y a-t-il une personne de science que je peux joindre facilement pour poser une question ?**

Je comprends

Nous avons tous appris notre religion **par morceaux** : la grand-mère qui nous a appris la Fātiḥa, le maître du daara, l'imam du quartier, un cours à l'école, une vidéo, un message reçu dans un groupe de famille. Aucune n'est à mépriser, mais elles ne se valent pas toutes. Le problème, c'est de **ne jamais se demander d'où vient ce que l'on croit**. Une information religieuse touche à ce que tu attribues à Allah et à Son Messager ﷺ : elle mérite plus de soin qu'un prix au marché.

La source	Sa force	Sa limite
La famille	L'amour, l'exemple, les premières sourates, la pratique au quotidien.	Des habitudes parfois mêlées de coutumes, transmises sans preuve.
Le maître du daara, l'imam du quartier	Une science reçue de maîtres, une présence réelle, on peut le revoir.	Il ne connaît pas tout ; certains sujets demandent un spécialiste.
Les groupes WhatsApp	Des rappels, des invocations, une ambiance de fraternité.	Des messages sans source, des hadiths inventés, des rumeurs.
YouTube, TikTok, les réseaux	Des cours accessibles, à toute heure, en plusieurs langues.	Des extraits coupés, des personnes sans formation, la course aux vues.
Les livres	Un texte stable, que l'on peut relire et vérifier.	Tous les livres ne se valent pas ; certains demandent un maître pour être compris.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'EAU DU ROBINET ET L'EAU DU PUITS

À Dakar, on ne boit pas l'eau de n'importe quel bidon trouvé au bord de la route. On veut savoir **d'où elle vient** : du robinet, d'une bouteille fermée, d'un puits que l'on connaît.

Une information religieuse se « boit » aussi : elle entre dans le cœur. Avant de la boire, on regarde **la source**.

→ Je ne bois pas une eau dont je ne connais pas la source ; je ne crois pas une information dont je ne connais pas l'origine.

Comparaison pédagogique.

Je vis ma foi

Prends une feuille. Écris trois choses que tu crois sur la religion (un hadith, une règle, une histoire). À côté de chacune, note **d'où tu la tiens**. Si tu ne sais pas, mets un point d'interrogation : ce sont tes premières questions de recherche. Garde cette feuille jusqu'au chapitre 7.

FICHE MÉMO 1 **D'où viennent mes réponses ?** ✂️

- ✓ J'ai appris ma religion par plusieurs sources : aucune n'est à mépriser.
- ✓ Toutes les sources ne se valent pas : certaines sont plus sûres que d'autres.
- ✓ Une information religieuse mérite que je connaisse son origine.

J'AGIS Écris trois choses que tu crois sur la religion et note d'où tu les tiens.

PARTIE 2

Les principes

Demander, vérifier, choisir de qui l'on apprend.

Qu'est-ce qui fait que j'ai confiance en quelqu'un quand il me parle de religion ?

CHAPITRE 2

Demander à ceux qui savent

Le Coran ordonne la question, et la vérification.

فَسْـَٔلُوٓاْ أَهْلَ ٱلذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ...

« … Demandez donc aux gens du rappel, si vous ne savez pas. »

Sourate 16, verset 43 (extrait) — traduction du sens

Je comprends : la question est un ordre, pas une honte

Dans son contexte, 16:43 répond à ceux qui s'étonnaient que des messagers soient humains : il invite à interroger les connaisseurs des révélations antérieures. On en retient ici l'importance de s'adresser aux personnes compétentes, sans honte de ne pas savoir.

Le Prophète ﷺ a averti du danger de responsables ignorants qui répondent sans science et égarent ceux qui les consultent (al-Bukhārī, n° 100). Celui qui ignore demande ; celui qui n'est pas compétent ne s'improvise pas spécialiste.

Je comprends : vérifier avant de transmettre

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِن جَآءَكُمْ فَاسِقٌۢ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوٓاْ أَن تُصِيبُواْ قَوْمًۢا بِجَهَٰلَةٍ فَتُصْبِحُواْ عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَٰدِمِينَ

« Ô vous qui avez cru ! Si un homme peu fiable vous apporte une nouvelle, vérifiez-la, de peur que vous ne portiez atteinte à des gens par ignorance et que vous ne regrettiez ensuite ce que vous avez fait. »

Sourate 49, verset 6 — traduction du sens

Le Coran ne dit pas « rejetez toute nouvelle », il dit « **vérifiez** ». Vérifier, c'est se donner le temps de savoir si une information est vraie avant d'agir, de juger quelqu'un ou de la transmettre. Et le Prophète ﷺ a mis en garde contre celui qui répète tout :

> *« Il suffit à l'homme comme mensonge de répéter tout ce qu'il entend. »*
>
> Rapporté par Muslim, dans l'introduction de son Ṣaḥīḥ — sens

Celui qui transmet **tout** sans trier finira forcément par transmettre des choses fausses. Le bouton « transférer » de ton téléphone est une forme moderne de cette parole. Et demander, ce n'est pas interroger dix personnes jusqu'à trouver celle qui dit ce que je veux entendre (voir chapitre 6).

Je comprends : de qui je prends ma religion

Les premiers musulmans ont très tôt posé une question que nous devons garder : **de qui tiens-tu cela ?** Le savant Muḥammad ibn Sīrīn, de la génération qui suivit les Compagnons, disait : « Cette science est une religion : regardez donc de qui vous prenez votre religion » (rapporté par Muslim dans l'introduction de son Ṣaḥīḥ — sens). Nous en avons parlé dans UA-207 ; ici, nous allons en tirer une méthode.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PHARMACIEN**
>
> Quand tu as mal, tu peux demander conseil à un voisin. Mais pour un vrai médicament, tu vas à la pharmacie, tu montres l'ordonnance, et le pharmacien vérifie la dose.
>
> La religion est **le remède du cœur**. Pour les grandes questions, on ne se contente pas de l'avis du voisin : on demande à celui qui a étudié.
>
> **→ On ne prend pas un médicament au hasard ; on ne prend pas sa religion au hasard non plus.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

FICHE MÉMO 2 **Demander à ceux qui savent** ✂️

- ✓ **Celui qui ignore demande à une personne compétente.**
- ✓ **Celui qui ne sait pas ne répond pas sans vérifier.**
- ✓ **Je vérifie avant de croire, d'agir ou de transmettre.**

J'AGIS Avant de transférer ton prochain message religieux, demande-toi : « D'où vient-il ? »

CHAPITRE 3

Qui est qualifié ?

Reconnaître une personne de science, sans naïveté et sans méfiance excessive.

Je comprends

« Demande aux gens du rappel » : mais comment savoir qui fait partie des gens du rappel ? Un beau boubou, une belle voix, un grand nombre d'abonnés ou une longue barbe ne suffisent pas. Les savants ont toujours regardé des **signes concrets**.

Le signe de confiance	Ce que je peux observer
Une formation reconnue	Il a étudié longtemps, auprès de maîtres connus, dans un daara, un institut ou une université ; il peut dire où et avec qui.
Une chaîne de transmission	Il peut expliquer auprès de qui et dans quels domaines il a étudié. Une autorisation d'enseigner a une portée précise ; elle ne garantit pas toutes les compétences.
La maîtrise de la langue arabe	Il peut lire les textes dans leur langue, ou il s'appuie clairement sur des savants qui le peuvent.
La connaissance des avis	Il sait qu'il existe plusieurs avis sur certaines questions, et il les présente honnêtement.
L'humilité	Il dit « je ne sais pas », « je vais vérifier », « demande à un spécialiste » quand c'est nécessaire.
La cohérence et la reconnaissance	Sa vie ressemble à ce qu'il enseigne, et les autres gens de science le connaissent et le respectent.

Je comprends : les signaux d'alerte

UA-207 a donné quatre premières questions pour juger un « prêcheur » en ligne. Voici des signaux plus précis, qui doivent te faire **ralentir** :

Le signal d'alerte	Pourquoi il inquiète
Il prétend tout savoir, sur tous les sujets	Les plus grands savants disaient souvent « je ne sais pas » ; celui qui ne le dit jamais n'est pas plus savant, il est moins prudent.
Il déclare facilement les gens mécréants (takfīr)	Juger qu'un musulman est sorti de l'Islam est une affaire très grave, réservée aux savants, avec des conditions strictes. La facilité dans ce domaine est un signe d'ignorance.
Il vend des solutions	Une guérison garantie contre de l'argent, un secret pour réussir, un « remède » à acheter : la religion n'est pas un commerce de promesses.
Il méprise les savants	Il dit que tous les savants avant lui se sont trompés, que lui seul a compris : c'est le contraire de la chaîne de transmission.
Il cultive la peur ou la colère	Il laisse ses auditeurs angoissés, en colère contre leurs familles ou contre tout le monde, plutôt que plus proches d'Allah.

Au Sénégal : un pays de science

Pour trouver un enseignant, commence par une mosquée, un daara ou un institut dont la formation est connue. Demande ce que la personne a étudié et vers qui elle oriente les questions spécialisées. Selon le sujet, un professionnel de santé, du droit ou des finances peut aussi apporter l'expertise nécessaire ; les compétences se complètent.

ATTENTION : NI NAÏVETÉ NI SOUPÇON GÉNÉRALISÉ

La prudence consiste à vérifier les compétences nécessaires, sans mépriser ni idéaliser la personne. Un enseignant peut se tromper ; il doit pouvoir expliquer ses sources et reconnaître ses limites.



FICHE MÉMO 3 **Qui est qualifié ?** ✂️

- ✓ **Je vérifie formation, domaine de compétence et humilité.**
- ✓ **Je ralentis devant les promesses garanties ou les accusations faciles.**
- ✓ **Une mosquée ou un institut peut m'orienter vers un enseignant.**

J'AGIS Note le nom d'une personne de science que tu peux joindre, et comment la contacter.

PARTIE 3

Les outils

Un hadith, une vidéo, un avis : comment vérifier.

Quel message religieux ai-je reçu récemment dont je ne connais ni l'auteur ni la source ?

CHAPITRE 4

Vérifier un hadith

Deux questions qui changent tout : « Qui l'a rapporté ? Quel est son degré ? »

Je comprends

Un hadith, c'est une parole, un acte ou une approbation attribués au Prophète ﷺ. Chaque hadith a deux parties : la **chaîne** (isnād), c'est-à-dire la liste des personnes qui l'ont transmis, et le **texte** (matn). Les savants du hadith ont passé des siècles à étudier les transmetteurs : leur honnêteté, leur mémoire, s'ils se sont réellement rencontrés.

> *« Celui qui rapporte de moi un hadith en sachant qu'il est mensonge est l'un des menteurs. »*
>
> Rapporté par Muslim, dans l'introduction de son Ṣaḥīḥ — sens

UA-211 (chapitre 4) a présenté les degrés des récits à propos de la Sīra. Rappelons-les en une ligne chacun, pour les appliquer à **tous** les hadiths :

Le degré	En une phrase
Ṣaḥīḥ (authentique)	Transmission continue et fiable, sans contradiction forte ni défaut caché établi.
Ḥasan (bon)	Comme le précédent, avec un transmetteur à la mémoire un peu moins parfaite : il est accepté.
Ḍaʿīf (faible)	Les conditions d'acceptation ne sont pas réunies ; l'examen relève des spécialistes.

Le degré	En une phrase
Mawḍūʿ (inventé)	Une parole fabriquée et attribuée mensongèrement au Prophète ﷺ : on ne la transmet pas, sauf pour avertir.

Je comprends : les grands recueils

Les hadiths ont été rassemblés dans des **recueils** par de grands savants. Connaître leurs noms t'aide à poser la bonne question :

Le recueil	Ce qu'il faut savoir
Le Muwaṭṭaʾ de l'imam Mālik	L'un des plus anciens recueils, base de l'école malikite suivie au Sénégal.
Ṣaḥīḥ al-Bukhārī et Ṣaḥīḥ Muslim	Les deux recueils les plus estimés : les savants ont accepté leurs hadiths principaux comme authentiques.
Les Sunan d'Abū Dāwūd, at-Tirmidhī, an-Nasāʾī et Ibn Mājah	Avec les deux Ṣaḥīḥ, ils forment les « six livres ». Ils contiennent des hadiths authentiques, bons, et parfois faibles, comme le Musnad de l'imam Aḥmad et les livres de rappel : il faut connaître le degré de chacun.

DEUX ERREURS OPPOSÉES

Croire tout ce qui commence par « le Prophète ﷺ a dit », sans source ni degré. C'est ainsi que se répandent les hadiths inventés.

Rejeter tout ce qui n'est pas dans al-Bukhārī. Al-Bukhārī et Muslim n'ont pas voulu rassembler tous les hadiths authentiques : de nombreux hadiths ṣaḥīḥ ou ḥasan se trouvent dans d'autres recueils. Et beaucoup de savants acceptent un hadith faible, à certaines conditions, pour encourager une bonne action déjà établie par ailleurs, jamais pour fonder une croyance ou une règle nouvelle.

Je comprends : les hadiths inventés qui circulent

Certains messages reviennent régulièrement dans les groupes. Ils ont souvent la même forme. Voici leurs « empreintes », sans recopier leur texte :

La forme du message	Pourquoi c'est suspect
« Envoie ce message à 10 personnes et tu recevras une bonne nouvelle ; si tu l'ignores, un malheur t'arrivera. »	Une promesse ou une menace attachée à un nombre de transferts n'est pas une preuve religieuse.
« Celui qui annonce le premier tel mois sacré, le Feu lui est interdit. »	Il manque une source vérifiable. La taille d'une récompense ne suffit pas à classer un hadith : demander à un spécialiste.
Une parole très belle, mais qui ressemble à un proverbe ou à une citation d'auteur.	Beaucoup de proverbes et de sagesses sont attribués à tort au Prophète ﷺ. Une parole peut être juste sans être un hadith.

Je vis ma foi : les deux questions

Quand quelqu'un te cite un hadith, pose **poliment** deux questions : « **Qui l'a rapporté ?** » et « **Quel est son degré ?** ». Si la personne ne sait pas, ce n'est pas grave : dites ensemble « on va vérifier ». Puis demande à une personne de science, ou consulte un livre de hadiths commenté reconnu par ton enseignant.

FICHE MÉMO 4 **Vérifier un hadith** ✂️

- ✓ Deux questions : qui l'a rapporté ? quel est son degré ?
- ✓ Ṣaḥīḥ, ḥasan, ḍaʿīf, mawḍūʿ : quatre degrés, quatre attitudes.
- ✓ Ne pas tout croire, ne pas tout rejeter : demander aux spécialistes.

J'AGIS Prends un hadith reçu cette semaine et cherche son recueil et son degré.

CHAPITRE 5

Vérifier un contenu en ligne

Une vidéo, une image, une citation : l'enquête avant le partage.

وَإِذَا جَآءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ ٱلْأَمْنِ أَوِ ٱلْخَوْفِ أَذَاعُوا۟ بِهِۦ ۖ وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى ٱلرَّسُولِ
وَإِلَىٰٓ أُو۟لِى ٱلْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ ٱلَّذِينَ يَسْتَنۢبِطُونَهُۥ مِنْهُمْ ۗ ...

« Lorsqu'une nouvelle leur parvient, rassurante ou alarmante, ils la diffusent. S'ils la rapportaient au Messager et à ceux d'entre eux qui détiennent l'autorité, ceux qui savent l'examiner en connaîtraient le fond… »

Sourate 4, verset 83 (extrait) — traduction du sens

Je comprends

Ce verset parle de nouvelles touchant à la sécurité ou à la crainte dans la communauté. Il met en garde contre leur diffusion précipitée. Pour les messages numériques aussi, on peut en retenir une méthode : vérifier et demander aux personnes compétentes avant de partager.

N°	Je vérifie…	La question à me poser
1	L'auteur	Qui parle ? Est-ce une personne connue, formée, que d'autres gens de science reconnaissent ?
2	La source	Le Coran et les hadiths cités ont-ils leurs références ? Puis-je les retrouver ?
3	La date	Est-ce récent, ou une vieille vidéo qui ressort aujourd'hui hors de son moment ?
4	Le contexte	À qui parlait-il, sur quel sujet, dans quel pays, en réponse à quelle question ?
5	Le ton	Est-ce un enseignement calme, ou un contenu fait pour choquer, faire peur ou faire rire ?
6	La citation complète	Ai-je la phrase entière, ou un morceau découpé ? Que dit la suite ?
7	Le recoupement	D'autres sources sérieuses disent-elles la même chose ? Une personne de science confirme-t-elle ?

Je comprends : les pièges d'aujourd'hui

Le piège	Comment il fonctionne	Ma réaction
La vidéo coupée	On garde dix secondes d'un cours d'une heure : la phrase dit le contraire de ce que voulait dire l'orateur.	Chercher la vidéo complète avant de juger.
La traduction fausse	Un verset ou un hadith est traduit de travers, ou un mot est ajouté.	Comparer avec une traduction reconnue ; demander à quelqu'un qui lit l'arabe.

Le piège	Comment il fonctionne	Ma réaction
L'image ou la voix truquée	Les outils d'intelligence artificielle peuvent fabriquer une image, une voix ou une vidéo très réalistes.	Chercher la publication d'origine et des vérifications indépendantes ; une apparence réaliste ne suffit pas.
Le texte généré par une IA	Une IA peut écrire un texte religieux qui semble savant, et inventer des références qui n'existent pas.	Ne jamais prendre une IA pour un mufti. Ce livret aussi a été rédigé avec l'aide d'une IA : c'est pourquoi il attend une **validation humaine**.

Je comprends : « la science a prouvé… »

Beaucoup de contenus commencent par « la science a prouvé que… ». Les uns veulent montrer que la science contredit la foi, les autres que chaque découverte était annoncée dans le Coran. Dans les deux cas, garde la même méthode :

Ce que la science (expérimentale) peut dire	Ce qu'elle ne dit pas
Elle décrit ce qui s'observe et se mesure : les étoiles, le corps, la matière.	Elle ne tranche pas, à elle seule, une question métaphysique. Une affirmation portant sur un phénomène observable peut néanmoins être examinée scientifiquement.
Elle progresse : une théorie peut être corrigée ou remplacée.	Elle ne donne pas, à elle seule, le sens de la vie, le bien et le mal, ce qui vient après la mort.

La foi n'a pas peur de la science, et le Coran n'a pas besoin qu'on lui accroche chaque théorie nouvelle (voir UA-207). Retiens la méthode : **qui dit cela, sur quelle base, que disent les spécialistes ?**

Je vis ma foi : si ça provoque la colère, prends le temps

Beaucoup de contenus sont fabriqués pour provoquer une émotion forte, parce que la colère fait partager. Le Prophète ﷺ a dit à un chef de délégation : « **Tu as deux qualités qu'Allah aime : la longanimité et la réflexion posée** » (Muslim — sens). Quand un message te met en colère, c'est justement le moment de **ne pas** le partager tout de suite.



FICHE MÉMO 5 **Vérifier un contenu en ligne** ✂️

- ✓ Sept vérifications : auteur, source, date, contexte, ton, citation complète, recoupement.
- ✓ Vidéos coupées, traductions fausses, IA : je me méfie de ce qui est trop étonnant.
- ✓ Si ça provoque la colère, je prends le temps avant de partager.

J'AGIS Applique la liste de contrôle à la prochaine vidéo religieuse que tu reçois.

CHAPITRE 6

Le fiqh, l'avis et la divergence

Comprendre pourquoi les savants ne disent pas toujours la même chose.

Je comprends : d'où viennent les règles

Le **fiqh**, c'est la compréhension des règles pratiques de la religion : la prière, le jeûne, le mariage, le commerce… Les savants tirent ces règles de quatre grandes sources, que nous présentons seulement **en survol** :

La source	En une phrase
Le Coran	La parole d'Allah, première source.
La Sunna	Les paroles, actes et approbations du Prophète ﷺ, qui expliquent et complètent le Coran.
Le consensus (ijmāʿ)	L'accord des savants qualifiés d'une époque sur une question.
L'analogie (qiyās)	Appliquer à un cas nouveau la règle d'un cas connu, parce qu'ils ont la même raison d'être.

L'école malikite utilise aussi d'autres outils (la pratique des gens de Médine, l'intérêt général, la coutume) : les détails relèvent des uṣūl al-fiqh.

Je comprends : les écoles et la divergence

Quatre écoles de fiqh sunnites sont particulièrement reconnues : hanafite, malikite, shāfiʿite et hanbalite. L'école malikite est largement suivie au Sénégal. Apprendre avec une école offre une méthode cohérente, tout en respectant les autres écoles reconnues.

Les divergences peuvent venir de la compréhension des textes, de leur authenticité ou de leur articulation. Le hadith sur le juge qui fait un effort qualifié distingue deux récompenses s'il atteint le juste et une s'il se trompe (al-Bukhārī, n° 7352 ; Muslim, n° 1716a). Il ne justifie pas de répondre sans formation.

La divergence légitime	L'erreur
Elle porte sur des questions où les textes permettent plusieurs compréhensions : on la respecte, sans dispute.	Une affirmation peut être infondée ; seul un examen compétent permet de distinguer erreur et divergence reconnue.
Elle vient de savants qualifiés, qui ont fait un effort sincère.	Elle vient de quelqu'un qui parle sans science, ou par intérêt.
Exemples : bras le long du corps ou mains jointes dans la prière ; récitation de la basmala selon les écoles.	Exemples : dire que la prière n'est plus obligatoire, ou que l'intérêt usuraire est devenu permis pour tous.

Je comprends : ne pas choisir l'avis le plus facile par désir

Puisqu'il existe plusieurs avis, certains sont tentés de **faire leur marché** : prendre partout l'avis le plus facile, selon ce qui les arrange ce jour-là. Les savants ont mis en garde contre cette attitude, qui transforme la religion en catalogue de permissions. UA-207 a parlé de la passion (hawā) qui cherche l'avis qui arrange : c'est ici qu'elle agit le plus.

> *Un repère pour avancer*
>
> « La religion est facilité » (al-Bukhārī, n° 39 — extrait). Une facilité fondée ne se confond pas avec une réponse choisie uniquement parce qu'elle arrange.

Il n'est pas demandé de choisir toujours l'avis le plus dur. Une facilité fondée peut être suivie. Pour une difficulté réelle, expose honnêtement ta situation à une personne compétente : le choix d'un avis ne repose pas sur l'intention seule, mais aussi sur ses fondements et ses conditions.

Je comprends : la fatwa

Une **fatwa** est la réponse d'un savant qualifié (un **mufti**) à une question précise, posée par une personne précise, dans une situation précise. Une fatwa donnée à quelqu'un d'autre, dans un autre pays, à une autre époque, **ne s'applique pas forcément à toi**. Pour une question importante (divorce, héritage, contrat, maladie et jeûne…), va voir une personne de science, explique **ta** situation honnêtement, et suis sa réponse.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE TAILLEUR ET LE BOUBOU

Un boubou tout fait, acheté au marché, va à beaucoup de gens, mais pas parfaitement à tous. Le tailleur, lui, prend tes mesures. Une vidéo qui répond à tout le monde, c'est le boubou tout fait ; la fatwa, c'est le tailleur : **il prend les mesures de ta situation**.

→ Pour une question importante, je ne prends pas une réponse « taille unique » : je demande pour ma situation.

Comparaison pédagogique.

ATTENTION : DIVERGENCE NE VEUT PAS DIRE « TOUT SE VAUT »

Sur les fondements (l'unicité d'Allah, les six piliers, la prière obligatoire, le jeûne de Ramadan…), il n'y a **pas de divergence** entre sunnites.

Sur les détails, la divergence est une largesse **dans un cadre** : savants qualifiés, preuves, respect, sincérité.

FICHE MÉMO 6 Le fiqh et la divergence ✂️

- ✓ Coran, Sunna, consensus, analogie : les sources des règles.
- ✓ Au Sénégal, on suit l'école malikite ; les quatre écoles sont respectées.
- ✓ Je ne choisis pas l'avis facile par désir ; pour ma situation, je demande une fatwa.

J'AGIS Note une question de fiqh que tu te poses, et à quel imam ou enseignant tu vas la poser.

PARTIE 4

Passer à l'action

Une méthode n'a de valeur que si on l'utilise.

Quelle est la question religieuse que je repousse depuis longtemps ?

CHAPITRE 7

Mon plan de recherche

Cinq étapes, un carnet, et de la patience.

وَقُل رَّبِّ زِدْنِى عِلْمًا ...

« ... Et dis : « Mon Seigneur, accroît ma science ! » »

Sourate 20, verset 114 (extrait) — traduction du sens

Je comprends

Tu as maintenant les principes et les outils. Il reste à les mettre en ordre. Voici un plan en **cinq étapes**, à utiliser pour toute question de foi ou de pratique.

N°	L'étape	Concrètement
1	Formuler la question	L'écrire clairement, en une phrase. Une question floue reçoit une réponse floue.
2	Chercher dans une source fiable	Un livre recommandé par ton enseignant, un livret de cette bibliothèque, une traduction reconnue du Coran avec commentaire.

N°	L'étape	Concrètement
3	Demander à une personne qualifiée	L'imam, l'enseignant, l'institut : expliquer sa situation honnêtement, avec politesse.
4	Noter	Écrire la réponse, la source et le nom de la personne interrogée dans un carnet.
5	Patienter	Certaines réponses demandent du temps, plusieurs cours, ou de mûrir. Continuer à prier et à pratiquer pendant ce temps.

Le Prophète ﷺ a promis que celui qui emprunte un chemin pour chercher une science, Allah lui facilite un chemin vers le Paradis (Muslim — sens).

Je comprends : l'adab de celui qui demande

Une question précise et une écoute respectueuse facilitent la réponse. Voici quelques règles de politesse (adab) :

Je fais	J'évite
Je choisis le bon moment et le bon lieu.	Interpeller un imam dans la foule, à la sortie de la prière, pour une question délicate.
Je pose une question précise, sur ma situation.	Poser une question « piège » pour mettre la personne en difficulté.
J'écoute la réponse jusqu'au bout.	Couper la parole pour dire « mais sur internet, ils disent… ».
Je remercie, même si la réponse ne m'arrange pas.	Aller voir dix personnes jusqu'à trouver celle qui dit ce que je veux.

Je vis ma foi : mon carnet de recherche

Reprends ta feuille du chapitre 1. Choisis une question marquée d'un point d'interrogation et remplis le tableau ci-dessous dans les prochains jours.

Ma question	Où j'ai cherché	Qui j'ai interrogé	La réponse et sa source
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA PIROGUE ET LE PÊCHEUR EXPÉRIMENTÉ

Un jeune pêcheur de Soumbédioune ne prend pas la mer seul le premier jour : il part avec un ancien qui connaît les courants et les vents, il observe et il pose des questions. En religion aussi, on avance **avec ceux qui connaissent la route**.

→ Une bonne méthode, un bon guide, et de la patience : la réponse finit par arriver.

Comparaison pédagogique.

QUAND LA QUESTION VIENT D'UNE SOUFFRANCE

Si les recherches et demandes de réassurance se répètent sans apaiser une angoisse durable, une aide médicale peut être utile. Consulte un professionnel de santé et relis UA-238 ; multiplier les réponses n'est pas toujours la solution.



FICHE MÉMO 7 **Mon plan de recherche** ✂️

- ✓ Formuler → chercher → demander → noter → patienter.
- ✓ L'adab compte : bon moment, question précise, écoute, remerciement.
- ✓ Si la question devient une souffrance, je demande aussi l'aide d'un professionnel.

J'AGIS Choisis une question de ta feuille et fais aujourd'hui l'étape 1 : écris-la en une phrase.

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n’est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Écrire trois choses que je crois sur la religion et noter d’où je les tiens (chapitre 1).	☐
2	Ne transférer aucun message religieux sans connaître sa source (chapitre 2).	☐
3	Noter le nom et le contact d’une personne de science que je peux joindre (chapitre 3).	☐
4	Chercher le recueil et le degré d’un hadith reçu cette semaine (chapitre 4).	☐
5	Appliquer la liste de contrôle en sept points à une vidéo religieuse (chapitre 5).	☐
6	Écrire une question de fiqh qui concerne ma situation (chapitre 6).	☐
7	Poser cette question à une personne qualifiée et noter la réponse dans mon carnet (chapitre 7).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m’engage, avec l’aide d’Allah, à :

_____

_____

Ma question à poser à une personne compétente (enseignant, imam, oustaz) :

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. L’extrait coranique à l’ouverture invite celui qui ne sait pas à…

- ☐ A. garder toute question pour lui
- ☐ B. demander à ceux qui savent
- ☐ C. croire la première réponse venue

2. La sourate 49, verset 6, demande, quand une nouvelle arrive d’une personne peu fiable…

- ☐ A. de la rejeter toujours
- ☐ B. de la diffuser vite
- ☐ C. de la vérifier

3. « Il suffit à l'homme comme mensonge… »

- ☐ A. … de répéter tout ce qu'il entend
- ☐ B. … de se taire
- ☐ C. … de poser des questions

4. Lequel est un signal d'alerte chez une personne qui parle de religion ?

- ☐ A. Elle dit parfois « je ne sais pas »
- ☐ B. Elle déclare facilement les gens mécréants
- ☐ C. Elle cite ses sources

5. Un hadith mawḍūʿ est un hadith…

- ☐ A. authentique
- ☐ B. bon
- ☐ C. inventé

6. Un hadith qui n'est pas dans al-Bukhārī…

- ☐ A. est forcément faible
- ☐ B. peut être authentique
- ☐ C. est forcément inventé

7. Au Sénégal, l'école de fiqh largement suivie est…

- ☐ A. l'école malikite
- ☐ B. l'école hanafite
- ☐ C. l'école hanbalite

8. Une fatwa donnée à une autre personne, dans un autre pays…

- ☐ A. s'applique toujours à moi
- ☐ B. ne s'applique pas forcément à ma situation
- ☐ C. n'a aucune valeur

RÉPONSES

1 : B • 2 : C • 3 : A • 4 : B • 5 : C • 6 : B • 7 : A • 8 : B

Si tu t'es trompé(e), relis le chapitre concerné : c'est normal, c'est comme ça qu'on apprend.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Ahl adh-dhikr	« Les gens du rappel » : ceux qui ont la science (16:43).
Isnād	La chaîne des transmetteurs d'un hadith.
Sanad	La chaîne de transmission d'une science, de maître en maître.
Ijāza	L'autorisation d'enseigner donnée par un maître.
Ṣaḥīḥ	Authentique.
Ḥasan	Bon, accepté.

Mot	Sens simple
Ḍaʿīf	Faible : on ne peut pas affirmer que le Prophète ﷺ l'a dit.
Mawḍūʿ	Inventé, attribué mensongèrement au Prophète ﷺ.
Fiqh	La compréhension des règles pratiques de la religion.
Madhhab	Une école de fiqh (malikite, hanafite, shāfiʿite, hanbalite).
Ijmāʿ	Le consensus des savants qualifiés.
Qiyās	L'analogie : appliquer une règle connue à un cas nouveau.
Ikhtilāf	La divergence d'avis entre savants.
Fatwa	La réponse d'un savant qualifié à une question précise.
Mufti	Le savant qualifié qui donne une fatwa.
Takfīr	Déclarer quelqu'un mécréant : affaire très grave, réservée aux savants.

✂️ - - - - - - - - - - - - À DÉCOUPER OU À IMPRIMER SÉPARÉMENT - - - - - - - - - - - - ✂️

Fiche mémo : chercher des réponses en une page

	Ma méthode de recherche
Le principe	Demander à des personnes compétentes ; comprendre le contexte des textes (16:43).
Vérifier	Avant de croire, d'agir, de juger ou de transmettre (49:6) • ne pas répéter tout ce qu'on entend
Qui est qualifié	Formation • chaîne • arabe • connaissance des avis • humilité • cohérence
Alertes	Prétend tout savoir • takfīr facile • vend des solutions • méprise les savants
Un hadith	Qui l'a rapporté ? Quel degré ? • ṣaḥīḥ, ḥasan, ḍaʿīf, mawḍūʿ
En ligne	Auteur • source • date • contexte • ton • citation complète • recoupement
Le fiqh	École malikite • divergence respectée • pas d'avis facile par désir • fatwa pour ma situation
Mon plan	Formuler → chercher → demander → noter → patienter

UA-239 • Chercher des réponses avec méthode • Version finale éditoriale

Pour continuer le chemin

Ce livret fait partie de la collection « Questions de foi ». Voici les autres titres pour poursuivre ta lecture.

Référence	Titre
UA-236	Construire la certitude

Référence	Titre
UA-237	Accueillir une question de foi
UA-238	Distinguer doute, tentation et incompréhension
UA-240	Protéger sa foi dans un monde de confusion

Et ensuite…

Référence	Titre
UA-211	La Sīra — Introduction
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)
UA-250	Du Muslim au Mu'min puis au Muhsin (Univers Muhsin)
UA-248	Mon carnet de foi (Mu'min Kids, pour les enfants)

UN CONSEIL

Garde un petit carnet réservé à tes questions de foi. Chaque fois que tu entends quelque chose qui t'étonne, note-le avec sa source. Une fois par mois, apporte ton carnet à une personne de science. Dans un an, tu auras une petite bibliothèque de réponses vérifiées.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-239
Titre	Chercher des réponses avec méthode — Vérifier avant de croire, demander à qui sait
Univers • Porte • Collection	Mu'min • Doutes et certitude • Questions de foi (livret 4 sur 5)
Public • Niveau	Adultes • Découverte
Version du contenu • Date	Version finale éditoriale • 04/10/2026
Langue • Format	Français • Master A4 (l'édition A5 sera adaptée, pas réduite)
Cadre de référence	Islam sunnite • ʿaqīda ashʿarite • fiqh malikite • Coran : riwāya Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim
Statut • Validation religieuse	Texte corrigé et illustré • validation religieuse humaine en attente

Sources et repères

Coran : références indiquées sous chaque passage ; lecture de Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim, texte arabe avec repères de tajwīd (AlQuran Cloud, quran-tajweed). Les traductions donnent le sens et ne remplacent pas le texte arabe. Hadiths : recueils d'al-Bukhārī et de Muslim ; références précisées dans le livret.

Cadre de croyance : école ashʿarite ; al-ʿAqīda aṭ-Ṭaḥāwiyya. Relecture religieuse humaine : en attente. Références consultables : sunnah.com (recueils et numéros cités), quran.com (commentaires).

Avant de croire, vérifie. Avant de répondre, demande.

À qui poser mes questions de foi ? Et comment savoir si ce que j'entends est vrai ?

Ce livret t'offre une méthode simple, selon le Coran, la Sunna et la tradition sunnite malikite d'Afrique de l'Ouest : demander à ceux qui savent, reconnaître une personne qualifiée, vérifier un hadith et un contenu en ligne, comprendre le fiqh et la divergence, et bâtir ton propre plan de recherche.

Sept chapitres courts. Dix à quinze minutes chacun. Un petit pas à chaque fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Mu'min

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-239 • Version finale éditoriale • 04/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Questions de foi » • Livret 5 sur 5

Protéger sa foi dans un monde de confusion

Rester stable sans se fermer au monde



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-240

L'ÉTRANGER EN QUELQUES MOTS

بَدَأَ الْإِسْلَامُ غَرِيبًا، وَسَيَعُودُ كَمَا بَدَأَ غَرِيبًا، فَطُوبَى لِلْغُرَبَاءِ

Badaʾa l-islāmu gharīban, wa sa-yaʿūdu kamā badaʾa gharīban, fa-ṭūbā li-l-ghurabāʾ.

« L'islam a commencé étranger, et il redeviendra étranger comme il a commencé. Heureux donc les étrangers ! »

Muslim, n° 145 — traduction du sens.

EN QUELQUES MOTS

Nous vivons dans un monde de bruit : des milliers d'images, d'avis et de vidéos passent chaque jour sous nos yeux. Certains nous font douter, d'autres nous poussent vers l'excès. Ce livret t'aide à **comprendre ces vents**, à **éviter les deux excès** (diluer sa religion ou la durcir), à **te protéger** par des gestes simples, et à **rester stable sans te fermer au monde**. Il clôt la collection « Questions de foi » et toute la partie adulte de l'Univers Mu'min.

Le fil qui ne s'arrête jamais



« Tonton, je ne sais plus qui croire. »

Une foi solide n'est pas une foi qui n'entend rien : c'est une foi qui sait trier.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Ce livret ne te demande pas de fuir le monde, de jeter ton téléphone ou d'avoir peur de tout. Il te propose une boussole : savoir d'où viennent les vents qui secouent la foi aujourd'hui, reconnaître les deux pentes dangereuses, et construire chaque jour quelques remparts simples. À la fin, tu sauras te protéger, protéger ta famille, et rester ouvert(e) aux autres sans te perdre.

Ce livret clôt la collection « Questions de foi » (UA-236 à UA-240), dernière porte adulte de l'Univers Mu'min : « Doutes et certitude ». Il s'appuie sur les quatre livrets qui le précèdent : construire la certitude (UA-236), accueillir une question de foi (UA-237), distinguer doute, tentation et incompréhension (UA-238), chercher des réponses avec méthode (UA-239).

Les renvois aux autres livrets servent à approfondir. Tu peux lire celui-ci sans les avoir tous étudiés : les principaux repères sont expliqués ici.

On parle ici de choses concrètes, parfois délicates : les écrans, les contenus hostiles, l'extrémisme, les contenus impudiques. Elles sont abordées avec pudeur, sans montrer personne du doigt, sans nommer de groupes ni de personnes.

Ici, personne ne te juge. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seul(e).

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question pour réfléchir à ton expérience.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
Je vis ma foi	Ce que cette croyance change, concrètement, dans ma journée.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. Les passages arabes suivent la lecture de Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim. Les couleurs aident au tajwīd ; la récitation s'apprend avec un enseignant.

Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit de polémique. Si tu as une question, pose-la à ton enseignant.

Trois mots reviennent souvent : islām — la soumission à Allah, visible dans les actes ; īmān — la foi en Allah et en ce qu'Il a révélé ; iḥsān — l'excellence : adorer Allah comme si tu Le voyais.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

QUESTIONS DE FOI | UNE IMAGE POUR COMPRENDRE

L'EAU DU ROBINET ET L'EAU DU PUITS







Une information religieuse entre dans le cœur
Comme pour l'eau que l'on boit, on cherche sa provenance
et on vérifie sa fiabilité. Connaître l'origine ne suffit pas :
la source doit être sûre.

Avant de croire et de partager, je vérifie la source.

Comparaison pédagogique.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : qui façonne mes idées ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre la confusion

2. Les vents d’aujourd’hui · 15 min
3. Les deux excès · 15 min

Partie 3 — Se protéger

4. L’hygiène numérique · 15 min
5. Les remparts de la foi · 15 min

Partie 4 — Vivre et transmettre

6. Être étranger sans s’isoler · 15 min
7. Transmettre une foi solide · 15 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Fiche d’identification du livret

PARTIE 1

S’arrêter

Avant de se protéger, on regarde ce qui entre.

Qu’est-ce qui a le plus influencé mes idées sur la religion cette année ?

CHAPITRE 1

Le miroir : qui façonne mes idées ?

Faire le point sur ce qui entre dans mon cœur.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Combien d'heures par jour je passe devant un écran (téléphone, télévision, ordinateur) ?**
>
> **Qui façonne mes idées : mes parents, mes enseignants, mes amis… ou des inconnus sur les réseaux ?**

Je m'observe

Ouvre les réglages de ton téléphone : la plupart affichent le **temps d'écran** et les applications les plus utilisées. Note-les sans te juger : c'est une **lampe** que l'on allume. Les lignes 3 et 4 ci-dessous annoncent les **deux pentes** du chapitre 3.

N°	Ce que je remarque	Oui
1	Je prends mon téléphone dans les premières minutes après mon réveil, avant même la prière.	☐
2	Je m'endors souvent avec le téléphone à la main.	☐
3	Il m'arrive de penser : « Toutes les religions se valent, au fond. »	☐
4	Il m'arrive de penser : « Presque tout le monde autour de moi est égaré. »	☐

Ce que nous regardons et écoutons chaque jour **nous façonne**, comme l'eau façonne la pierre. L'ouïe, la vue et le cœur sont des **dépôts** (amāna).

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِۦ عِلْمٌ ۚ إِنَّ ٱلسَّمْعَ وَٱلْبَصَرَ وَٱلْفُؤَادَ كُلُّ أُو۟لَٰٓئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْـُٔولًا

« Ne poursuis pas ce dont tu n'as aucune connaissance. L'ouïe, la vue et le cœur : sur tout cela, on sera interrogé. »

Sourate 17, verset 36 — traduction du sens

FICHE MÉMO 1 **Mon point de départ** ✂️

- ✓ Ce que je regarde chaque jour me façonne.
- ✓ L'ouïe, la vue et le cœur sont des dépôts dont je suis responsable.
- ✓ Faire le point n'est pas se condamner : c'est reprendre la main.

J'AGIS Note aujourd'hui ton temps d'écran quotidien et tes cinq applications les plus utilisées.

PARTIE 2

Comprendre la confusion

Nommer les vents, repérer les pentes.

Quels sont les messages sur la religion que j'entends le plus souvent autour de moi ?

CHAPITRE 2

Les vents d'aujourd'hui

Ce qui secoue la foi à notre époque, sans panique.

Je comprends

Chaque époque a ses épreuves (fitan, au singulier fitna). Le Prophète ﷺ a annoncé que des temps viendraient où il serait difficile de tenir à sa religion. Il ne l'a pas dit pour nous effrayer, mais pour nous **pousser à agir** : faire le bien maintenant, avant que la tempête ne se lève.

> *« Hâtez-vous d'accomplir les bonnes œuvres avant que n'arrivent des épreuves semblables à des morceaux de nuit obscure : l'homme sera croyant le matin et mécréant le soir, ou croyant le soir et mécréant le matin ; il vendra sa religion pour un bien de ce monde. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Voici les principaux « vents » d'aujourd'hui. Les nommer, c'est déjà s'en protéger : on ne se défend pas contre ce qu'on ne voit pas.

Le vent	Ce qu'il dit ou fait	Une réponse et un livret
Les réseaux et leurs algorithmes	Les recommandations tiennent notamment compte de nos interactions et peuvent répéter certains types de contenus.	Mon fil ne représente pas tout le monde. Je varie mes sources et je choisis mes usages.
Les contenus hostiles à l'islam	Vidéos qui se moquent, citations coupées de leur contexte, objections répétées sans réponse.	Je précise l'objection et l'étudie avec méthode et accompagnement (UA-239).
Le relativisme	« Toutes les vérités se valent. » « Chacun sa vérité. »	Respecter chacun n'oblige pas à dire que tout est vrai (voir plus bas).
Le matérialisme et la consommation	Le bonheur serait dans le dernier téléphone, la belle voiture, les « likes ».	La vraie richesse est celle de l'âme (al-Bukhārī et Muslim). Voir UA-229.
L'athéisme militant	Discours qui présente la foi comme une naïveté et la science comme son ennemie.	Preuves simples de l'existence d'Allah (UA-193) ; la certitude (UA-236) ; ce que la science dit et ne dit pas (UA-239).
La désinformation	Faux hadiths, fausses citations, rumeurs, montages, « on m'a dit que… ».	Je vérifie avant de croire et avant de partager (sourate 49, verset 6).

Le relativisme : respect n'est pas confusion

On entend souvent : « Tu ne peux pas dire que ta religion est vraie, ce serait manquer de respect aux autres. » Or l'islam enseigne deux choses **en même temps** : la vérité existe et on peut la connaître ; et chaque personne doit être respectée, sans contrainte.

Le Coran dit dans un même verset : « Nulle contrainte en religion ! Car le bon chemin s'est distingué de l'égarement » (sourate 2, verset 256 — sens). Le croyant vit en paix avec ses voisins chrétiens, ses collègues qui ne pratiquent pas, ses amis qui ne pensent pas comme lui : c'est la **coexistence**, que le Sénégal connaît bien. Mais il ne dit pas pour autant que tout se vaut : c'est la **conviction**. Les deux vont ensemble.

> *« Il suffit comme mensonge à une personne de rapporter tout ce qu'elle entend. »*
>
> Rapporté par Muslim (dans l'introduction de son Ṣaḥīḥ) — sens

ATTENTION : NE PAS MÉPRISER LES AUTRES

Le Prophète ﷺ met en garde contre celui qui déclare les gens perdus (Muslim, n° 2623a). Cela vise le mépris et la prétention à se croire supérieur ; exprimer une peine ou constater un problème pour aider est différent.

Repère aussi les gestes de bien, les apprentissages et l'entraide autour de toi.

Le pêcheur de Yoff ou de Soumbédioune ne nie pas la houle, et il n'en a pas peur au point de ne plus jamais sortir : il **connaît** les vagues et il **vérifie son ancre**. Connaître les vents, c'est la première protection.



FICHE MÉMO 2 **Les vents d'aujourd'hui** ✂️

- ✓ Algorithmes, contenus hostiles, relativisme, matérialisme, athéisme militant, désinformation.
- ✓ Respecter tout le monde ne veut pas dire que tout se vaut.
- ✓ Voir le danger sans paniquer : il y a aussi beaucoup de lumière.

J'AGIS Avant de partager un message religieux aujourd'hui, vérifie sa source (ou ne le partage pas).

CHAPITRE 3

Les deux excès

Ni diluer la religion, ni la durcir : le juste milieu.

وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَٰكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِّتَكُونُوا۟ شُهَدَآءَ عَلَى ٱلنَّاسِ وَيَكُونَ ٱلرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا ...

« Et ainsi Nous avons fait de vous une communauté de juste milieu, afin que vous soyez témoins contre les gens, et que le Messager soit témoin contre vous… »

Sourate 2, verset 143 (extrait) — traduction du sens

Je comprends

Quand les vents soufflent fort, on peut tomber de deux côtés. D'un côté, le **laxisme** : pour ne plus être « différent », on dilue sa religion jusqu'à ce qu'il n'en reste presque rien. De l'autre, l'**extrémisme** : par peur ou par colère, on durcit la religion, on juge tout le monde et on se coupe des gens. Ahl as-Sunna se tiennent au **juste milieu** (wasaṭiyya) : ni l'un, ni l'autre.

Le laxisme (diluer)	Le juste milieu	L'extrémisme (durcir)
« Ce n'est pas grave, Allah est Miséricordieux » pour tout abandonner.	Allah est Miséricordieux et Il a des commandements : j'espère et je fais ma part.	« Allah ne te pardonnera jamais » : on ferme la porte du repentir aux autres.
On garde de la religion seulement ce qui plaît.	On prend la religion entière, avec ses facilités.	On ajoute des obligations qu'Allah n'a pas imposées.
« C'était écrit » pour excuser ses fautes (voir UA-235).	Responsabilité et confiance en Allah (UA-231, UA-234).	On accuse les gens de mécréance pour un péché ou une divergence.
On suit la foule pour ne pas être seul.	On reste parmi les gens, avec bon caractère.	On se coupe de sa famille et de la société.

> *« Ceux qui vont à l'excès se perdent. »*
>
> Muslim, n° 2670 — traduction du sens. Un avertissement contre l'exagération dans la religion.

> *« Facilitez et ne rendez pas les choses difficiles ; annoncez la bonne nouvelle et ne faites pas fuir les gens. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

L'extrémisme : un rejet clair et apaisé

Certaines personnes, souvent sur internet, présentent une religion de la colère : elles déclarent les musulmans mécréants pour un péché ou une divergence (c'est le **takfīr hâtif**), méprisent les savants et les gens ordinaires, et parfois justifient la violence. La position d'Ahl as-Sunna est **claire** :

N°	Le principe	Pourquoi
1	On ne déclare pas un musulman mécréant pour un péché, ni à la légère.	Le Prophète ﷺ avertit de la gravité de l'accusation de mécréance (al-Bukhārī, n° 6104). On n'en déduit pas automatiquement le statut de la personne qui accuse.
2	La vie humaine est sacrée ; la violence contre des innocents est un crime.	Le Coran rappelle une prescription donnée aux fils d'Israël sur la gravité de tuer injustement (5:32) ; 17:33 interdit de tuer la vie qu'Allah a rendue sacrée sans droit.
3	Les jugements et les sanctions ne sont pas l'affaire d'un individu ni d'un groupe isolé.	Ils relèvent des autorités légitimes et des institutions, selon les règles ; personne ne s'improvise juge.
4	On respecte les savants reconnus et la communauté.	Celui qui méprise tout le monde et se croit seul sur le droit chemin doit s'inquiéter pour lui-même.

Ce rejet se fait **sans haine** et **sans peur**. Celui qui a été attiré par ces discours n'est pas un ennemi à écraser : c'est souvent une personne en colère, blessée ou mal informée, qu'on peut aider à revenir au juste milieu par la science et la douceur.

ATTENTION : NE PAS CONFONDRE

Pratiquer sérieusement (prier à l'heure, porter le voile, laisser la barbe, refuser l'alcool) **n'est pas de l'extrémisme**. Le mot sert parfois à moquer les pratiquants : ne te laisse pas impressionner.

À l'inverse, être tolérant et ouvert **n'est pas du laxisme**. Le juste milieu n'est pas une demi-religion : c'est la religion entière, vécue avec équilibre.



FICHE MÉMO 3 Les deux excès ✂️

- ✓ Deux pentes : diluer la religion (laxisme) ou la durcir (extrémisme).
- ✓ Ahl as-Sunna : le juste milieu, la religion entière vécue avec équilibre.
- ✓ Pas de takfīr hâtif, pas de violence illégitime : un rejet clair et apaisé.

J'AGIS Relis le tableau des deux excès et entoure, sans honte, la case où tu glisses le plus facilement.

PARTIE 3

Se protéger

Fermer quelques portes, construire des remparts.

Si je pouvais changer une seule habitude avec mon téléphone, laquelle serait-ce ?

CHAPITRE 4

L'hygiène numérique

Le téléphone est un outil : c'est moi qui le tiens.

Je comprends

Le téléphone peut servir à apprendre, à garder le lien ou à se détendre. Certains usages prennent trop de place et fatiguent. L'hygiène numérique consiste à choisir des habitudes qui protègent le sommeil, les relations et la pratique religieuse.

> *« Que celui qui croit en Allah et au Jour dernier dise du bien ou se taise. »*
>
> Al-Bukhārī, n° 6018 — extrait ; traduction du sens. Un repère utile aussi avant de publier.

Le domaine	Le geste	Pourquoi
Le temps	Fixer une limite quotidienne (les téléphones le permettent) ; pas d'écran pendant les repas.	Préserver du temps pour les obligations, les relations et le repos.
Les contenus	Avant de cliquer : « Est-ce que cela me rapproche d'Allah, m'apprend quelque chose ou me repose sainement ? »	L'ouïe et la vue sont des dépôts (sourate 17, verset 36).
Les abonnements	Faire le tri une fois par mois : se désabonner des comptes qui moquent la religion, attisent la colère ou montrent l'indécence.	Le tri peut améliorer les recommandations, sans garantir de maîtriser tout ce qui apparaît.
Les nuits	Choisir un moment sans écran avant le coucher et un réveil adapté ; garder les moyens de contact nécessaires.	Le sommeil protège l'humeur, la concentration et la prière de l'aube.

Le domaine	Le geste	Pourquoi
Le partage	Ne pas transférer un message religieux sans source.	« Il suffit comme mensonge… » (Muslim, voir ch. 2).

Ne pas rester avec ceux qui se moquent

وَقَدْ نَزَّلَ عَلَيْكُمْ فِي ٱلْكِتَٰبِ أَنْ إِذَا سَمِعْتُمْ ءَايَٰتِ ٱللَّهِ يُكْفَرُ بِهَا وَيُسْتَهْزَأُ بِهَا فَلَا تَقْعُدُوا۟ مَعَهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا۟ فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِۦٓ ... ج

« Il vous a déjà été révélé dans le Livre que, lorsque vous entendez qu'on renie les versets d'Allah et qu'on s'en moque, vous ne devez pas vous asseoir avec ces gens-là jusqu'à ce qu'ils entreprennent une autre conversation… »

Sourate 4, verset 140 (extrait) — traduction du sens

Ce verset invite à quitter une conversation qui tourne la révélation en dérision jusqu'à ce que le sujet change. On peut appliquer ce repère à ses échanges numériques : quitter la discussion ou arrêter la vidéo. Être exposé(e) involontairement à un contenu ne signifie pas l'approuver. Une question sincère peut être étudiée sereinement, avec des sources et une personne compétente.

Les contenus impudiques : en parler sans honte

Beaucoup de personnes, jeunes et moins jeunes, hommes et femmes, sont exposées à des contenus impudiques, parfois sans les avoir cherchés. Le Coran demande aux croyants et aux croyantes de **baisser le regard** (sourate 24, versets 30-31).

Tu peux activer un filtre de contenu, limiter les moments où tu navigues sans but et prévoir des activités qui te font du bien. Un adulte choisit librement l'aide qu'il souhaite ; un filtre ne nécessite pas de donner ses mots de passe personnels. Après une faute, cesse l'acte, demande pardon et reprends un pas utile, sans te condamner.

Le Prophète ﷺ enseigne qu'Allah accueille avec joie le repentir de Son serviteur (Muslim, n° 2747a — résumé). Revenir à Allah reste possible ; la honte ne doit pas empêcher de demander de l'aide.

> **QUAND UN USAGE DEVIENT DIFFICILE À CONTRÔLER**
>
> Si les écrans, les jeux ou certains contenus prennent une place qui te fait souffrir ou perturbe ta vie, un professionnel peut évaluer la situation. Une difficulté n'est pas automatiquement une dépendance.
>
> Parles-en à un médecin ou à un psychologue. Un référent religieux de confiance peut aussi te soutenir, sans remplacer les soins.



FICHE MÉMO 4 **L'hygiène numérique** ✂️

- ✓ Le téléphone est un outil : c'est moi qui le tiens.
- ✓ Je trie mes abonnements, je protège mes nuits, je ne reste pas avec ceux qui se moquent.
- ✓ Une chute n'est pas la fin : je me relève, et je demande de l'aide si c'est une dépendance.

J'AGIS Ce soir, sors le téléphone de ta chambre ou mets-le en mode avion une heure avant de dormir.

CHAPITRE 5

Les remparts de la foi

Ce qui protège vraiment : remplir le cœur, pas seulement fermer les portes.

Je comprends

Les limites sont plus faciles à tenir quand on nourrit aussi ce qui compte : la prière, la lecture, l'apprentissage et les relations de confiance. Voici six appuis à adapter à tes possibilités.

Le rempart	Ce qu'il protège	Pour aller plus loin
La prière	Elle ramène le cœur vers Allah cinq fois par jour ; elle « préserve de la turpitude et du blâmable » (sourate 29, verset 45).	UA-138, UA-143
Le Coran	Il donne la paix du cœur et des réponses ; même une page par jour suffit pour commencer.	UA-208

Le rempart	Ce qu'il protège	Pour aller plus loin
La science	Elle répond aux objections et apprend à vérifier ; celui qui sait est moins facile à égarer.	UA-236, UA-239
La bonne compagnie	On ressemble à ceux qu'on fréquente, en vrai comme en ligne.	Voir ci-dessous
La famille et le dialogue	Un foyer où l'on peut poser ses questions sans être humilié protège mieux qu'un foyer silencieux.	UA-237
L'invocation	Les cœurs sont entre les mains d'Allah : on Lui demande la fermeté.	UA-129, UA-192

La bonne compagnie

> *Le Prophète ﷺ compare la bonne et la mauvaise compagnie au vendeur de musc et au forgeron : la fréquentation laisse une influence.*
>
> Al-Bukhārī, n° 5534 ; Muslim, n° 2628 — résumé du sens.

Aujourd'hui, nos « amis » ne sont pas seulement ceux du quartier : ce sont aussi les voix que nous écoutons tous les jours dans nos écouteurs. Choisis des compagnons, réels et numériques, qui te rappellent Allah : un cercle d'étude à la mosquée, un groupe de lecture, un ami fidèle qui te réveille pour le Fajr.

Je vis ma foi : l'invocation de la fermeté

Voici une invocation rapportée du Prophète ﷺ pour demander l'aide d'Allah :

اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

Allāhumma muṣarrifa l-qulūb, ṣarrif qulūbanā ʿalā ṭāʿatik. — « Ô Allah, Toi qui diriges les cœurs, dirige nos cœurs vers Ton obéissance. »

Invocation du Prophète ﷺ, Muslim, n° 2655 — extrait ; traduction du sens. Aucun moment obligatoire n'est fixé ici pour la dire.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE BAOBAB ET L'HARMATTAN

Quand l'harmattan souffle, la poussière couvre tout, les jeunes arbres se couchent et les branches mortes s'envolent. Le baobab, lui, reste debout. Ce n'est pas parce que le vent est faible : c'est parce que ses **racines** sont profondes et que son **tronc** a stocké l'eau pendant la saison des pluies.

Les remparts de la foi se construisent **avant** la tempête : la prière, le Coran et la science d'aujourd'hui sont l'eau stockée pour les jours de vent.

→ On ne plante pas des racines pendant l'harmattan : on les plante maintenant.

Comparaison pédagogique.



FICHE MÉMO 5 **Les remparts de la foi** ✂️

- ✓ **Je nourris ce qui compte, à mon rythme.**
- ✓ **Prière, Coran, apprentissage, compagnie, dialogue et invocation m'aident.**
- ✓ **Je demande à Allah de diriger mon cœur vers Son obéissance.**

J'AGIS **Apprends l'invocation de ce chapitre et dis-la à un moment de la journée.**

PARTIE 4

Vivre et transmettre

Rester soi-même au milieu des gens, et passer le flambeau.

Qu'aimerais-je que mes enfants, ou les jeunes autour de moi, gardent de ma foi ?

CHAPITRE 6

Être étranger sans s'isoler

Différent par ses valeurs, proche par son cœur.

Je comprends

Le hadith de l'ouverture du livret annonce que l'islam redeviendra « étranger » (gharīb). Non que les musulmans disparaîtront, mais vivre sa foi avec sincérité paraîtra parfois étrange : prier à l'heure au bureau, refuser un gain douteux, garder sa pudeur.

Ce hadith encourage à rester fidèle à la foi même si elle paraît étrange. Il ne dit pas que se sentir seul prouve que l'on a raison, ni que l'on doit mépriser les autres. On garde la bienveillance et l'on vérifie ses connaissances.

Être étranger, ce n'est pas…	Être étranger, c'est…
Se couper de sa famille et de ses voisins.	Rester parmi eux, avec un bon caractère.
Mépriser ceux qui pratiquent moins.	Prier pour eux et leur donner le bon exemple.

Le Prophète ﷺ relie la foi au bon traitement du voisin et à la parole utile ou au silence (al-Bukhārī, n° 6018 — résumé). La fidélité religieuse s'accompagne donc du respect d'autrui.

Le croyant contribue au bien commun : travail honnête, entraide, soin, enseignement ou nettoyage du quartier. Il peut soutenir ses voisins dans la joie et la peine, quelle que soit leur religion. Pour la participation à un rite religieux précis, il demande un conseil adapté.

Dialoguer avec ceux qui pensent autrement

ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ ۖ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ۚ …

« Appelle au sentier de ton Seigneur par la sagesse et la bonne exhortation, et discute avec eux de la meilleure façon… »

Sourate 16, verset 125 (extrait) — traduction du sens

Concrètement : **écouter** jusqu'au bout avant de répondre ; répondre à l'idée sans attaquer la personne ; dire « je ne sais pas, je vais chercher » quand c'est le cas (UA-239) ; arrêter poliment quand la discussion devient moquerie ; et **garder l'amitié**, même sans être d'accord.

FICHE MÉMO 6 **Être étranger sans s'isoler** ✂️

✓ **Le hadith encourage la fidélité même lorsqu'elle paraît étrange.**

✓ **Être minoritaire ne prouve pas à lui seul que l'on a raison.**

✓ **Je garde le bon caractère et je contribue au bien commun.**

J'AGIS Rends aujourd'hui un service concret à un voisin, sans rien attendre en retour.

CHAPITRE 7

Transmettre une foi solide

Et refermer la partie adulte de l'Univers Mu'min.

> *« Chacun de vous est un berger, et chacun de vous est responsable de son troupeau. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait, sens

Je comprends

Nos enfants grandissent dans ce monde de confusion, souvent avec un téléphone avant même de savoir bien lire. Les protéger, ce n'est pas seulement interdire : c'est surtout **construire avec eux** une foi qu'ils comprennent, qu'ils aiment et qu'ils peuvent expliquer.

N°	Le geste du parent ou de l'éducateur	Pour
1	Être soi-même un exemple : l'enfant regarde ce que nous faisons avec notre propre téléphone.	L'exemple
2	Accueillir leurs questions sans se fâcher ni se moquer (UA-237).	La confiance
3	Fixer ensemble des règles d'écran claires (heures, lieux, contenus) et les expliquer.	La protection
4	Lire et prier ensemble, parler d'Allah avec amour, pas seulement avec la peur.	L'amour
5	Lire ensemble les livrets Mu'min Kids (UA-241 à UA-248) : Allah m'a créé, je découvre les Prophètes, je comprends le destin, mon carnet de foi…	La transmission

La collection « Questions de foi » en un coup d'œil

Le livret	Ce qu'il t'apprend	La phrase à retenir
UA-236 Construire la certitude	Les expressions de la certitude ; les preuves et les appuis pour vivre la foi.	La certitude se construit et se nourrit.
UA-237 Accueillir une question de foi	Écouter sans juger, ne pas humilier, savoir dire « je ne sais pas » et orienter.	Une question n'est pas un péché.

Le livret	Ce qu'il t'apprend	La phrase à retenir
UA-238 Distinguer doute, tentation et incompréhension	Waswasa, doute réel, objection, désir, ignorance : à chaque cas sa réponse.	Repérer pour choisir une aide adaptée.
UA-239 Chercher des réponses avec méthode	Qui consulter, comment vérifier un hadith, une vidéo, une citation.	On vérifie avant de croire.
UA-240 Protéger sa foi dans un monde de confusion	Les vents d'aujourd'hui, les deux excès, l'hygiène numérique, les remparts, l'étranger.	Stable sans se fermer au monde.

La carte de l'Univers Mu'min (adultes)

Avec ce livret se referme la **partie adulte de l'Univers Mu'min** : cinquante-trois livrets, de UA-188 à UA-240, répartis en huit portes. Voici la carte complète. Tu peux la garder pour savoir où chercher quand une question se pose.

La porte	Les livrets	La grande question
1. Comprendre la foi (UA-188 à UA-192)	Comprendre l'īmān • Islām, īmān, iḥsān • Les six piliers de la foi • La foi qui transforme la vie • Augmentation et diminution de la foi	Que veut dire croire ?
2. Croire en Allah (UA-193 à UA-201)	Allah le Créateur et le Seigneur • Les Noms d'Allah — Introduction • Les Attributs d'Allah • Aimer Allah • Craindre Allah avec équilibre • Espérer en Allah • Le tawakkul • La proximité d'Allah • Connaître Allah dans l'épreuve	Qui est mon Seigneur ?
3. Croire aux anges (UA-202 à UA-205)	Croire aux anges • Les missions des anges • Les anges qui écrivent les actions • Les anges dans la vie du croyant	Que dit la révélation du monde invisible ?
4. Croire aux Livres (UA-206 à UA-209)	Croire aux Livres révélés • La révélation et la guidance • Le Coran parmi les Livres révélés • Respecter et suivre la révélation	Comment Allah nous guide-t-Il ?
5. Croire aux Messagers (UA-210 à UA-219)	Croire aux Prophètes et Messagers • La Sīra — Introduction • Les grandes étapes de la Sīra • Les épreuves des Prophètes • Les qualités des Messagers • Ibrāhīm et la soumission • Yūsuf et la confiance • Ayyūb et la patience • Yūnus et le retour à Allah • Muḥammad ﷺ modèle du croyant	Qui suivre, et comment ?
6. Croire au Jour dernier (UA-220 à UA-229)	Croire au Jour dernier • La mort et la préparation • La tombe • La résurrection • Le rassemblement • Le jugement • La balance et les registres • Le Paradis • L'Enfer • Vivre aujourd'hui avec l'au-delà	Où allons-nous ?
7. Croire au destin (UA-230 à UA-235)	Comprendre le destin • Destin et responsabilité • La foi face aux épreuves • Patience et confiance • Agir sans fatalisme • Les erreurs fréquentes sur le qadar	Comment vivre ce qui m'arrive ?

La porte	Les livrets	La grande question
8. Doutes et certitude (UA-236 à UA-240)	Construire la certitude • Accueillir une question de foi • Distinguer doute, tentation et incompréhension • Chercher des réponses avec méthode • Protéger sa foi dans un monde de confusion	Comment rester ferme ?

ET MAINTENANT ?

La foi n'est pas un diplôme qu'on obtient à la fin d'une série de livrets : c'est un chemin qu'on parcourt **jusqu'au dernier souffle**. Après l'Univers Muslim (les actes) et l'Univers Mu'min (la foi), la bibliothèque t'invite vers l'**Univers Muhsin** : l'excellence, adorer Allah comme si tu Le voyais (UA-249, UA-250).

FICHE MÉMO 7 Transmettre une foi solide ✂️

- ✓ Chacun est un berger : je suis responsable de ceux qui me sont confiés.
- ✓ Exemple, dialogue, règles claires, amour : plus que l'interdiction seule.
- ✓ Huit portes, 53 livrets : je sais où chercher quand une question se pose.

J'AGIS Ce soir, propose à ta famille une règle commune pour les écrans (par exemple : le panier avant le dîner).

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n'est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Noter mon temps d'écran et mes cinq applications les plus utilisées (chapitre 1).	☐
2	Vérifier la source d'un message religieux avant de le partager, ou ne pas le partager (chapitre 2).	☐
3	Repérer, sans honte, l'excès vers lequel je glisse le plus et en parler à Allah dans une invocation (chapitre 3).	☐
4	Faire le tri dans mes abonnements et sortir le téléphone de ma chambre la nuit (chapitre 4).	☐
5	Apprendre l'invocation « Allāhumma muṣarrifa l-qulūb… » et la dire dans la journée, sans horaire imposé.	☐
6	Rendre un service concret à un voisin (chapitre 6).	☐

Jour	Mon petit pas	Fait
7	Proposer à ma famille une règle commune pour les écrans, puis relire ma page « miroir » du jour 1 (chapitre 7).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à :

_____

_____

Ma question à poser à une personne compétente (enseignant, imam, oustaz) :

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. Comment vivre sa foi lorsqu'elle paraît étrange autour de soi ?

- ☐ A. ceux qui fuient les gens
- ☐ B. Rester fidèle, bienveillant et ouvert au dialogue
- ☐ C. ceux qui vivent loin de leur pays

2. Le Prophète ﷺ a comparé certaines épreuves à…

- ☐ A. des morceaux de nuit obscure
- ☐ B. une pluie d'été
- ☐ C. un vent du nord

3. Le hadith met en garde contre le fait de déclarer les gens perdus…

- ☐ A. pour les mépriser et se croire supérieur
- ☐ B. uniquement dans une autre langue
- ☐ C. seulement si l'on parle fort

4. Le juste milieu (sourate 2, verset 143), c'est…

- ☐ A. une demi-religion
- ☐ B. la religion entière vécue avec équilibre
- ☐ C. faire comme tout le monde

5. Déclarer un musulman mécréant à cause d'un péché…

- ☐ A. est permis à chacun
- ☐ B. est le takfīr hâtif, rejeté par Ahl as-Sunna
- ☐ C. est une preuve de foi forte

6. La sourate 4, verset 140, demande, face à ceux qui se moquent des versets d'Allah…

- ☐ A. de les insulter
- ☐ B. de ne pas rester avec eux pendant ce temps
- ☐ C. de rire avec eux

7. La comparaison du vendeur de musc et du forgeron rappelle l'importance…

- ☐ A. de la richesse
- ☐ B. de la bonne compagnie
- ☐ C. du voyage

8. Si l'on n'arrive plus à arrêter un usage malsain des écrans malgré ses efforts…

- ☐ A. on garde le secret par honte
- ☐ B. on demande aussi de l'aide à un professionnel de santé
- ☐ C. on abandonne la prière

RÉPONSES

1 : B • 2 : A • 3 : A • 4 : B • 5 : B • 6 : B • 7 : B • 8 : B

Une erreur est une occasion de relire le passage concerné, à ton rythme.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Fitna (pl. fitan)	Épreuve, trouble qui peut éloigner de la foi.
Gharīb (pl. ghurabāʾ)	L'étranger : ici, le croyant sincère dont la fidélité paraît étrange.
Ṭūbā	Bonheur, béatitude : « heureux… ».
Wasaṭiyya	Le juste milieu, l'équilibre.
Ghuluww	L'excès, l'exagération dans la religion.
Takfīr	Déclarer quelqu'un mécréant ; jugement grave réservé aux savants.
Relativisme	L'idée que toutes les vérités se valent.
Matérialisme	Vivre comme si seuls les biens matériels comptaient.
Algorithme	Programme qui choisit les contenus que l'écran te montre.
Amāna	Le dépôt confié : l'ouïe, la vue, le cœur, le temps.
Ḥayāʾ	La pudeur, une branche de la foi.
Tawba	Le repentir, le retour à Allah.
Thabāt	La fermeté, la stabilité dans la foi.
Ṣuḥba	La compagnie, les amis que l'on fréquente.
Ḥikma	La sagesse : dire la bonne parole, au bon moment, de la bonne manière.

Mot	Sens simple
Ahl as-Sunna	Les gens de la Sunna et de la communauté : la voie majoritaire.

✂️ - - - - - - - - - - - - À DÉCOUPER OU À IMPRIMER SÉPARÉMENT - - - - - - - - - - - - ✂️

Fiche mémo : protéger sa foi en une page

	Rester stable sans se fermer au monde
Le constat	Ce que je regarde me façonne • l'ouïe, la vue et le cœur sont des dépôts (17:36)
Les vents	Algorithmes • contenus hostiles • relativisme • matérialisme • athéisme militant • désinformation
Sans panique	Ne pas déclarer les gens perdus par mépris ; reconnaître les difficultés pour aider (Muslim, n° 2623a).
Deux excès	Laxisme (diluer) • extrémisme (durcir, takfīr hâtif, violence) • juste milieu (2:143)
Hygiène numérique	Temps • contenus • abonnements • nuits • partir quand on se moque (4:140)
Six remparts	Prière • Coran • science • bonne compagnie • famille • invocation
L'étranger	Bon au milieu des gens • bon caractère • contribuer • dialoguer avec sagesse (16:125)
Transmettre	Exemple • dialogue • règles claires • amour • Mu'min Kids (UA-241 à UA-248)

UA-240 • Protéger sa foi dans un monde de confusion • Version finale éditoriale

Pour continuer le chemin

Ce livret fait partie de la collection « Questions de foi ». Voici les autres titres pour poursuivre ta lecture.

Référence	Titre
UA-236	Construire la certitude
UA-237	Accueillir une question de foi
UA-238	Distinguer doute, tentation et incompréhension
UA-239	Chercher des réponses avec méthode

Et ensuite…

Référence	Titre
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)
UA-250	Du Muslim au Mu'min puis au Muhsin (Univers Muhsin)

Référence	Titre
UA-127	Le repentir (Univers Muslim)
UA-248	Mon carnet de foi (Mu’min Kids, pour les enfants)

UN CONSEIL

Choisis une habitude simple : un repas sans écran, une lecture ou un moment de dialogue. Essaie-la une semaine, puis adapte-la. La régularité se construit progressivement ; aucun nombre de jours particulier n’est prescrit ici.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d’identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-240
Titre	Protéger sa foi dans un monde de confusion — Rester stable sans se fermer au monde
Univers • Porte • Collection	Mu’min • Doutes et certitude • Questions de foi (livret 5 sur 5)
Public • Niveau	Adultes • Découverte
Version du contenu • Date	Version finale éditoriale • 04/10/2026
Langue • Format	Français • Master A4 (l’édition A5 sera adaptée, pas réduite)
Cadre de référence	Islam sunnite • ʿaqīda ashʿarite • fiqh malikite • Coran : riwāya Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim
Statut • Validation religieuse	Texte corrigé et illustré • validation religieuse humaine en attente

Sources et repères

Coran : références indiquées sous chaque passage ; lecture de Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim, texte arabe avec repères de tajwīd (AlQuran Cloud, quran-tajweed). Les traductions donnent le sens et ne remplacent pas le texte arabe. Hadiths : recueils d’al-Bukhārī et de Muslim ; références précisées dans le livret. Cadre de croyance : école ashʿarite ; al-ʿAqīda aṭ-Ṭaḥāwiyya. Relecture religieuse humaine : en attente. Références consultables : sunnah.com (recueils et numéros cités), quran.com (commentaires).

Rester stable sans se fermer au monde.

Comment garder sa foi quand tout bouge autour de soi ?

Réseaux sociaux, algorithmes, contenus hostiles, relativisme, extrémisme : ce livret t'aide, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l'Ouest, à comprendre les vents d'aujourd'hui, à éviter les deux excès, à prendre soin de ton hygiène numérique, à construire les remparts de ta foi et à la transmettre. Il clôt la partie adulte de l'Univers Mu'min.

Sept chapitres courts. Dix à quinze minutes chacun. Un petit pas à chaque fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Mu'min

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-240 • Version finale éditoriale • 04/10/2026